

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
(спортивные дисциплины: футбол, мини-футбол)**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по «футболу» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71480) (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным законом от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортсменов высокого класса, способных стать кандидатами в составы спортивных сборных команд Удмуртской Республики, Федерального округа и Российской Федерации, освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов.

3. Программа реализует на практике принципы непрерывности, преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом, и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд, демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

4. Учебный год в автономном учреждении дополнительного образования Удмуртской Республики «Спортивная школа «Зенит-Ижевск» (далее – спортивная школа) начинается с 1 января. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут).

II. Характеристика Программы

5. Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

6. В настоящей Программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Объем часов в разделах спортивной подготовки по годам распределен в соответствии с

задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Соревновательный цикл составляется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Удмуртской Республики.

7. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, а также объем Программы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Год этапа спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Количество часов (в неделю)	Количество часов (в год)	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки					
2	8	14	6	312	Выполнение переводных нормативов
3	9	14	8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
1	10	12	10	520	Выполнение переводных нормативов, наличие спортивного разряда (с УТ 3 года обучения): «третий юношеский спортивный разряд» - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
2	11	12	12	624	
3	12	12	12	624	
4	13	12	14	728	
5	14	12	16	832	
Этап совершенствования спортивного мастерства					
Без ограничений	14	6	16	832	Выполнение переводных нормативов, наличие спортивного разряда «второй спортивный разряд»
Этап высшего спортивного мастерства					
Без ограничений	16	4	18	936	Выполнение нормативов, наличие спортивного разряда «первый спортивный разряд»

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1 к настоящей Программе.

8. Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное **планирование**. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Объемы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

Разрабатывается перспективный (длительное время), текущий (на тренировочный сезон) и оперативный (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных футболистов.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается в соответствии с перспективным планом. В годичном цикле занятий для групп, не участвующих в контрольных соревнованиях (например, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап 1 и 2 года) весь год можно назвать, как год определения состава для дальнейшей спортивной подготовки футболистов, определение их наилучших качеств, способностей к тренировочному процессу, проявления характера, целеустремлённости, трудолюбия, любви к футболу, выявление задатков и способностей спортсменов, мотивации к систематическим занятиям футболом. На данном этапе подготовки проводится работа по выявлению и обучению юных спортсменов физической, технической и тактической подготовке, овладение игровыми навыками.

Для команд, участвующих в контрольных соревнованиях начиная с 12 лет и до окончания, выделяются три периода тренировочной работы: **подготовительный, соревновательный и переходный.**

Подготовительный период продолжительностью 3-5 месяцев и делится на **общий подготовительный** (7 недель) и **специальный подготовительный** (7 недель). В общем подготовительном этапе планируется больше занятий по общей физической подготовке, так как в это время закладывается фундамент для выступления в соревновательном периоде. Причём необходимо понимать, что на данном этапе учебно-тренировочный процесс для разного возраста юных футболистов, по объёмам и интенсивности должен быть различным.

Специальный подготовительный этап или цикл, продолжающийся 7 недель или до 1 игры, направлен на совершенствование навыков и умений профессионально значимых качеств футболистов и развития технико-тактического мастерства. Учебно-тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости, увеличение доли сопряжённых средств подготовки для совершенствования не только физической и психологической подготовки, но и технического и технико-тактического мастерства.

Соревновательный период длится 29 недель. К соревновательному периоду спортсмены должны находиться на пике физической, технической, тактической, моральной, психологической и т.д. формы и стараться, как можно дольше сохранить все данные возможности футболистов.

Переходный период длится 9 недель, начинается после последней игры и продолжается до конца тренировочного сезона. На этом этапе происходит восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании. Цель периода восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. На данном этапе можно переключиться на другие виды игр (баскетбол, хоккей, мини-футбол, и т.д.).

После составления годового учебно-тренировочного плана определяют спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы и нагрузок, а затем - задачи каждого периода и этапа тренировки. Определив основные задачи, а также средства и методы для их осуществления, переходят к планированию характера и величины нагрузок. Оценка учебно-тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Предельные тренировочные нагрузки:

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 120-180 минут с плотностью до 90% и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке –

специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 90 – 120 минут со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Данное распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов.

9. При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (приложение 2 к настоящей Программе);
- спортивные соревнования (таблица 2);
- иные виды (формы) обучения.

10. Также Программа включает в себя воспитательную работу, предусматривающую:

- профориентационную деятельность (инструкторская и судейская практика);
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие творческого мышления.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 3 к настоящей Программе.

11. Обязательным компонентом подготовки футболистов являются соревнования.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 2.

Таблица 2

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

К контрольным соревнованиям относятся соревнования между группами, товарищеские и матчевые встречи. К отборочным – спортивные соревнования, включенные в Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Удмуртской Республики, муниципальных образований в Удмуртской Республике. К основным – спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

12. Также программой предусмотрен план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Под допингом понимается любое нарушение антидопинговых правил:

12.1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать факт намерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом при установлении факта нарушения.

Достаточным доказательством факта нарушения является любое из следующих событий:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе А спортсмена, если спортсмен не запросил вскрытие пробы Б

- если спортсмен запросил вскрытие пробы Б: анализ пробы Б подтверждает наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров, аналогичных обнаруженным в пробе А спортсмена

- если проба Б спортсмена разделяется на два флакона: анализ второго флакона подтверждает наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров, аналогичных обнаруженным в первом флаконе.

Если в Запрещенном списке не установлен количественный порог, то нарушением антидопинговых правил будет считаться наличие любого количества запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе спортсмена.

12.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

Персональной обязанностью спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Соответственно нет необходимости доказывать намерение, вину, халатность или осознание использования со стороны спортсмена для установления нарушения антидопингового правила по использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче.

Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

12.3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Уклонение от сдачи пробы, отказ без уважительной причины или неявка на процедуру сдачи пробы без веских оснований после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

12.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации согласно определению в Международном стандарте по Обработке результатов, допущенное спортсменом, стоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев.

12.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

Любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры допинг-контроля, включая намерение создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление должной информации антидопинговой организации.

12.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

Обладание спортсменом или персоналом спортсмена любой субстанцией или методом, запрещенным в данный период (соревновательный или внесоревновательный), если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование данной субстанции или метода или же нет других приемлемых объяснений.

12.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

12.8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

12.9. Соучастие.

Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытки соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил.

12.10. Запрещенное сотрудничество.

Сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве, с любым персоналом спортсмена, отбывающего срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил, или персоналом спортсмена, который был в ходе уголовного, дисциплинарного или профессионального расследования был обвинен или признан виновным в участии в действиях, которые признавались бы нарушением антидопинговых правил, в случае применения к данному лицу правил, соответствующих Кодексу, а также с лицом, выполняющим функции подставного лица или посредника для лиц, описанных выше.

12.11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Спортсмены (обучающиеся) обязаны:

1. Знать и соблюдать Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила).
2. В любое время быть доступными для взятия проб.
3. Нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они употребляют в пищу и какие субстанции и методы используют.
4. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.
5. Соблюдать иные обязанности, предусмотренные Правилами.

Персонал спортсмена обязан:

1. Знать и соблюдать Правила.
2. Сотрудничать с РУСАДА при реализации программ тестирования спортсменов.

3. Использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.

4. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

5. Не использовать какие-либо запрещенные субстанции или не применять запрещенные методы без уважительной причины.

6. Соблюдать иные обязанности, предусмотренные Правилами.

Роль и ответственность иных лиц, на которых распространяется действие Правил:

1. Знать и соблюдать Правила.

2. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Основными антидопинговыми мероприятиями являются образовательные антидопинговые мероприятия, проводимые тренерами-преподавателями, медицинскими работниками, иными работниками спортивной школы с обучающимися и родителями (законными представителями) обучающихся.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 3.

Таблица 3

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Антидопинговые правила. Беседа, лекция.	Ежегодно	В доступной форме или с участием специалистов Центра спортивной подготовки Удмуртии
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Антидопинговые правила. Лекция.	Ежегодно перед началом соревновательного сезона	С участием специалистов Центра спортивной подготовки Удмуртии
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение антидопингового онлайн курса	Ежегодно (январь-февраль)	Онлайн формат на сайте РУСАДА

13. С групп учебно-тренировочного этапа осуществляется инструкторская и судейская практика.

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

5. Оказывать помощь в руководстве командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

5. Судить игры в качестве судьи в поле.

14. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма. Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутотренинг и психорегулирующая тренировка, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы могут широко использоваться тренером-преподавателем.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры-преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др. Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок климатических особенностей и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей суточной потребности.

Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению активности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях:

- 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Таблица 4

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Прохождение медицинского осмотра обучающимися в поликлинике по месту	ежегодно (ноябрь-декабрь)	Тренер-преподаватель

жительства (для тех обучающихся, которые не проходят мед. осмотр в РВФД)		
Прохождение УМО обучающимися в РВФД	согласно графика, установленного РВФД	Тренер-преподаватель
Контроль (наблюдение) за состоянием здоровья обучающихся	постоянно	Врач спортивной медицины
Восстановительные мероприятия, в том числе после перенесенных травм, заболеваний (массаж, физиотерапия, др. мероприятия)	индивидуально (по показаниям)	Врач спортивной медицины

15. Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе, инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением 4 к настоящей Программе;
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с Приложением 5 к настоящей Программе;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

III. Система контроля

16. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

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

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов

контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в приложении 5 к настоящей Программе.

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

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

17.1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимания, опускания, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую (перед собой, над головой, за спиной), броски и ловля мяча.

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

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

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, перестановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 15, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

17.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров 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 номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. 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 и 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегун», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). 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»: 2 x 10, 4 x 5, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег» с изменением направленности движения (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед).

Бег с «тенью»: повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления. То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа (без отягощения и с отягощением). Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (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. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «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.

Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серия прыжков (по 4-8) 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.

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.

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 минут ловли мяча, отбивания мяча, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. 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 групповые 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 поворотом, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

17.3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки:

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты: переступанием, прыжком на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, падения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманное движение «уход» выпадам: при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой: после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой: имитируя удар, уход от соперника вправо или влево.

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу или несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой на точность: с земли (по неподвижному мячу), по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу.

Техническая подготовка тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением; с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удар по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары по мячу головой в падении. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность, силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка летящего мяча грудью. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременным контролем мяча; с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. Отбор с использованием толчка плечом.

Совершенствование изученных приемов отбора в игровых упражнениях и учебных играх.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, 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 кулаком мяча на выходе без прыжка и в прыжке.

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

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и на дальность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Техническая подготовка тренировочных групп свыше 2-х лет обучения.

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

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

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

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

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

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр с учетом игрового места в составе команды. Отработка и совершенствование «коронных» финтов (индивидуальных для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

Техническая подготовка для групп спортивного совершенствования.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные

упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

17.4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка для групп начальной подготовки.

Индивидуальные действия без мяча. Целесообразное использование изученных способов 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 видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начала игры, угловом, штрафном и свободном ударе, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

б) Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Тактическая подготовка тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения.

а) Тактика нападения.

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.

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

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

Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

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.

б) Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск

мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

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 флангом и через центр. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне по выбору правильной позиции; выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебно-тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Тактическая подготовка тренировочных групп свыше двух лет обучения.

а) Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное открывание; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

б) Тактика защиты:

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

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

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

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

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

Тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного совершенствования.

а) Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

б) Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование технико-тактического мастерства в игре с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

18. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен иметь план (конспект) учебно-тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий футболом и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором спортивной школы.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Не допускаются до учебно-тренировочных занятий обучающиеся, не предоставившие медицинскую справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировочных занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Основную часть тренировочного занятия можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

19. Учебно-тематический план представлен в таблице 5.

Таблица 5

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	История возникновения вида спорта и его	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	развитие		
	Физическая культура и спорт в России.	сентябрь	<p>Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.</p> <p>Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.</p>
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	<p>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.</p>
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>
	Закаливание организма	декабрь	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	<p>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</p>

			спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
НП, УТ	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
НП	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
НП	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
НП, УТ	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
НП, УТ	Виды подготовки: физическая подготовка футболистов	ноябрь	Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.
УТ	Строение и функции организма человека	ноябрь	Строение и функции различных систем организма человека. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.
УТ	Основы спортивной тренировки	декабрь	Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата,

			происходящие под влиянием тренировки.
УТ	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
УТ, ССМ, ВСМ	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
УТ	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
УТ, ССМ, ВСМ	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
УТ	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
УТ	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
ССМ, ВСМ	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

ССМ, ВСМ	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
ССМ, ВСМ	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ССМ, ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
УТ, ССМ, ВСМ	Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка	декабрь	Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.
УТ, ССМ, ВСМ	Виды подготовки: техническая подготовка футболистов	январь	Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.

УТ, ССМ, ВСМ	Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.	февраль	Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.
УТ, ССМ, ВСМ	Основы методики обучения.	март	Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.
УТ, ССМ, ВСМ	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	январь- март	Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров-преподавателей. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.
УТ, ССМ, ВСМ	Установка на игру и анализ игры.	март- апрель	Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

			Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.
УТ, ССМ, ВСМ	<p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>Оказание первой помощи.</p> <p>Спортивный массаж.</p>	март-август	<p>Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.</p>

Теоретическая подготовка проводится тренерами-преподавателями. Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера-преподавателя с юными футболистами.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

21. Материально-технические условия реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия (мероприятия) проходят на базе спортивной школы по адресу: г. Ижевск, ул. Зенитная, 5а, а также на базе СК «Арена» по адресу: г. Ижевск, ул. Красногеройская, 54.

На территории спортивной школы (г. Ижевск, ул. Зенитная, 5а) имеются:

- футбольное поле с искусственным покрытием размером 110 м. х 70 м. (с системой подогрева);
- футбольное поле с искусственным покрытием размером 80 м. х 60 м.;
- футбольная площадка размером 52 м. х 35 м.;
- крытая спортивная площадка (футбольный манеж размером 48 м. х 25 м.);

Административное 3-х этажное здание (г. Ижевск, ул. Зенитная, 5а) включает медико-восстановительный центр, столовую (150 мест), восстановительный центр (сауна с бассейном), 9 раздевалных помещений (цокольный этаж), общежитие на 25 мест.

На базе СК «Арена» (г. Ижевск, ул. Красногеройская, 54) используется помещение № 5 (основное игровое поле), № 7 (тренировочное поле) для занятий мини-футболом.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимое для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (спортивные дисциплины «футбол», «мини-футбол») представлено в приложении 4 к настоящей Программе.

22. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение второго тренера-преподавателя (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме этого, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол», а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (далее – приказ Минздравсоцразвития № 761н) и (или) профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

Для инструкторско-методического состава – приказом Минздравсоцразвития № 761н и (или) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

Годовой учебно-тренировочный план

№	Вид подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Весь период	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	44	58	72	88	88	96	110	77	70
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	37	49	49	67	80	77	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	37	45	45	53	62	87	90
4.	Техническая подготовка	149	191	199	230	230	145	165	90	80
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	37	45	45	81	95	159	250
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	11	14	14	15	18	27	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	16	12	15	15	60	68	69	80
8.	Интегральная подготовка	103	146	115	138	138	211	234	246	254
	Общее количество часов в год	312	416	520	624	624	728	832	832	936
	Количество часов в неделю	6	8	10	12	12	14	16	16	18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	3	4	4

- продолжительность тренировочного процесса 52 недели

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	В течение года

	(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)	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимое для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
3.	Сетка для переноски мячей	штук	2 на группу
4.	Секундомер	штук	1 на тренера-преподавателя
5.	Свисток	штук	1 на тренера-преподавателя
6.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50 на группу
7.	Конусы	штук	20 на группу
8.	Манишки (2-х цветов)	штук	10 на тренера-преподавателя (2-х цветов)
Для спортивной дисциплины «футбол» (ул. Зенитная, 5а)			
9.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
10.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1 на тренера-преподавателя
11.	Мяч футбольный	штук	14
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» (ул. Красногеройская, 54)			
12.	Ворота для мини-футбола	штук	2
13.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	1 на тренера-преподавателя
14.	Мяч для мини-футбола	штук	14 на группу

Приложение 5 к Программе

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Наименование норматива	Ед. измерения	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		НП-1		НП-2		НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		с 14 лет		с 16 лет	
		7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		юн.	дев.	юн.	дев.
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»																					
Бег 10 м. с высок. старта	с	2,35	2,50	2,30	2,40	2,30	2,40	2,20	2,30	2,15	2,25	2,10	2,20	2,00	2,10	2,00	2,10	1,95	2,10	1,90	2,05
Бег 30 м	с	-	-	6,0	6,5	6,00	6,30	5,40	5,60	5,30	5,50	5,10	5,40	5,10	5,30	5,00	5,20	4,80	5,00	4,40	4,60
Челночный бег 3x10	с	-	-	9,30	10,30	9,00	10,10	8,70	9,00	8,60	8,90	8,40	8,70	8,20	8,50	7,90	8,30	7,40	7,80	7,15	7,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90	120	110	155	130	160	140	170	160	185	175	195	185	210	195	230	215	250	215
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	25	35	27	40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»																					
Ведение мяча 10 м	с	3,20	3,40	3,00	3,20	2,90	3,10	2,60	2,80	2,60	2,70	2,50	2,60	2,40	2,50	2,30	2,40	2,25	2,40	2,10	2,30
Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-	-	8,60	8,80	8,20	8,60	7,80	8,00	7,60	7,80	7,30	7,70	7,30	7,60	7,20	7,50	7,00	7,30	6,60	6,90
Ведение мяча 3x10 м	с	-	-	11,60	11,80	10,8	11,00	10,00	10,30	9,70	10,10	9,40	10,00	9,20	9,80	8,90	8,80	8,50	8,70	9,30	8,60
Удары на точность по воротам (10 ударов)	кол. попад-ий	-	-	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	6	5	5	4	5	4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	кол. попад-ий	-	-	-	-	-	-	5	4	5	4	5	4	5	4	6	5	5	5	5	5
Вбрасывание мяча на дальность	м	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6	12	9	13	10	14	11	15	12	18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»																					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90	120	110	150	130	160	140	170	150	180	160	190	170	200	180	215	190	250	210
Бег 10 м. с высок. старта	с	2,35	2,50	2,30	2,40	2,30	2,40	2,20	2,30	2,15	2,25	2,10	2,20	2,00	2,10	2,00	2,10	-	-	-	-
Челночный бег 5x6 м	с	12,40	12,60	12,20	12,40	12,00	12,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 30 м	с	-	-	-	-	-	-	5,40	5,60	5,20	5,40	5,10	5,30	4,90	5,10	4,80	5,00	4,60	4,90	4,30	4,70
Челночный бег 3x10	с	-	-	-	-	-	-	8,70	9,00	8,70	9,00	8,60	8,90	8,50	8,80	8,40	8,70	8,30	8,60	8,10	8,50
Бег 15 м. с высок. старта	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,53	2,80	2,35	2,60
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»																					
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	-	-	-	-	-	-	20	16	22	18	24	21	27	25	30	27	34	29	40	32
Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	-	-	-	-	-	-	29,40	32,60	29,00	32,00	28,50	31,50	28,00	30,50	27,00	29,50	26,00	28,80	25,50	28,50
Уровень спортивной квалификации																					
Спортивные разряды		Не устанавливается												III юн., II юн., I юн., III спортивный разряд		II спортивный разряд		I спортивный разряд			