

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ  
АДМИНИСТРАЦИИ МО «Г.БУГУРУСЛАВ»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Чемпион»  
муниципального образования «Бугуруслав»**

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
от «24» 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО СШ «Чемпион»

Иванова О.А.

Протокол № 5

Приказ № 63 от 24.02.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель:  
Холодинская Н.Б., заместитель директора

г.Бугуруслав, 2023 г.

## Содержание

1. Общие положения .....	3
1.1. Название Программы .....	3
1.2. Цели Программы .....	4
2. Характеристика Программы .....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам..	4
2.2. Объем Программы по виду спорта «футбол» .....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
3. Система контроля.....	25
3.1. Требования к результатам прохождения Программы .....	25
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	26
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) .....	27
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	33
4.2. Учебно-тематический план .....	45
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	48
6. Условия реализации Программы.....	53
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	53
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	54
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	56

## 1. Общие положения

### 1.1. Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – **Программа**) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности дисциплин вида спорта – **футбол (номер-код -0010002611 Я)** минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1000 (далее – ФССП).

Таблица 1.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
футбол	0010012611 Я
мини-футбол (футзал)	0010022411 Я

### Краткая характеристика вида спорта

Футбол - командная спортивная игра, которая способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности. Официальные соревнования по футболу проводятся среди юношей и девушек в различных возрастных категориях.

Таблица 2

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние

## **1.2. Цели Программы**

**Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки.

### **Иные цели Программы:**

- Обеспечение единства основных требований к структуре, содержанию и плановности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- Выполнение объема соревновательной деятельности лицами, проходящих спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющих, предусмотренной в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;
- Выполнение нормативов физической подготовки на каждом из этапов и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);
- Подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

## **2. Характеристика Программы**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам:

#### **Этап начальной подготовки (ЭНП) – 3 года.**

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания (нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта), и имеющие письменное разрешение врача, содержащее разрешение заниматься футболом. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, - УТЭ) – 5 лет

Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, таблица № 3 (в соответствии с ФССП по виду спорта «футбол», приложение №1):

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

*\*На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно - тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.*

## 2.2. Объем Программы по виду спорта «футбол»

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели в условиях спортивной школы, с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах в соответствии с Федеральными стандартами. Максимальные объемы тренировочной нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки и представлены в таблице № 4 подготовки (таблица составлена на основании приложения № 2 к ФССП).

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

		(лет)		Мин.	Макс.
		Мин.	Макс.		
Этап начальной подготовки	3	7	11	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	14	12	24

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

**Учебно-тренировочные занятия** - групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Организация тренировочного процесса в спортивной школе по футболу осуществляется по следующим этапам подготовки (Таблица 2):

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочных занятий: специфика вида спорта, средства учебно-тренировочного занятия, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых на улице и помещении, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

**Групповые учебно-тренировочные занятия** как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот вид учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-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 учебно-тренировочные занятия** используются для осуществления, как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

**Смешанные учебно-тренировочные занятия** 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 координационной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Таблица 5

### Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

### Учебно-тренировочные мероприятия (приложение №3 ФССП);

Таблица 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

**Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта;

**Спортивные соревнования (приложение № 4 ФССП):**

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается план последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 7

### Объём соревновательной деятельности

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

В Программе указано количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Иные виды (формы) обучения: контрольные мероприятия:

В предсоревновательный период необходимо планировать контрольные мероприятия (занятия), которые направлены на закрепление пройденного материала в игровых условиях. Если до следующего этапа соревнований остаётся больше четырёх недель, имеет смысл запланировать тренировочные сборы, направленные на углублённую подготовку к этапу. инструкторская и судейская практики:

Основная цель проведения мероприятий инструкторской и судейской практики заключается в приобретении и закреплении специальных навыков, обеспечивающих судейство спортивных соревнований разного уровня. В результате данных мероприятий молодые спортсмены получают знания о правилах соревнований, практике судейства, а также возможных судейских ошибках. Мероприятия инструкторской и судейской практики способствуют привлечению спортсменов в помощь тренеру в процессе проведения тренировочных занятий и соревнований.

Формы проведения инструкторской и судейской практики могут быть организованы в рамках тренировочных занятий и соревнований. Специальные занятия по обучению судейству следует проводить в форме бесед, семинарских занятий, самостоятельного изучения специальной литературы и практических занятий.

На этапе спортивного совершенствования спортсмены изучают правила соревнований, обучаются подавать и выполнять различные судейские команды, оценивать спортивные результаты, выявлять ошибки спортсменов, тренеров и судей.

Навыки, которые получает спортсмен в результате инструкторской и судейской практики:

- Использование основных команд при построении, на тренировке, в игре.
- Составление конспекта тренировки и проведение разминки.
- Выявление и коррекция ошибок при выполнении тренировочных заданий.
- Проведение тренировочного занятия в младшей группе (под контролем тренера).
- Знание и применение правил и принципов судейства в футболе.
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия:

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические.
- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, в соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе 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.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия среды, 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, климато-временные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, 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 коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- 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 ч и от 16 до 20 часов.

Питание юных футболистов строится с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половину суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня

желательно ограничиться 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.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план Организации составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в условиях спортивной школы, с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах в соответствии с Федеральными стандартами, определяет общий объем учебнотренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 15 ФССП приложений №2 и №5).

Таблица 8

Соотношение видов спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая,	1-2	1-2	7-9	11-13

	психологическая подготовка (%)				
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29

Разработанный в Учреждении годовой план представлен в таблице 9.

Таблица 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
		Недельная нагрузка (в часах)							
		<i>6</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
		Наполняемость групп (человек)							
		<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
1	Общая физическая подготовка	41	47	47	83	83	83	87	87
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	36	36	36	56	56
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	36	36	36	44	44
4	Техническая подготовка	156	182	171	182	182	182	125	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	7	36	36	36	69	69
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	10	19	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	11	15	10	10	10	62	62
8	Интегральная подготовка	100	116	124	125	125	125	162	162

Общее количество часов в год	312	364	364	520	520	520	624	624
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план учебно-воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Для формирования физически здоровой личности необходимо создание благоприятных условий, и повышение мотивации для достижения высоких результатов в спорте.

План воспитательной работы содержит:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

В процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы решаются разнообразные задачи: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие гармоническому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактической подготовки, прочное овладение основами техники избранного вида спорта, приобретение соревновательного опыта, совершенствование морально-волевых качеств.

Таблица 10

### 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"> <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> <li>- знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

1.3.	Основы профессионального самоопределения	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование социально-значимых качеств личности;</li> <li>-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</li> <li>- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</li> <li>-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;</li> <li>- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> </ul>	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"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- проведение бесед о гигиене.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- правильный рацион питания (белки, жиры, углеводы и т.д.)</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	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; - развитие умения сравнивать,	В течение года
		выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.	

4.2.	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</li> <li>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</li> <li>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</li> <li>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</li> </ul>	В течении года
5.	Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.	-беседа с учащимися «Самоконтроль на занятиях спортом»	В течение года
5.1	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры для совершенствования тактических действий: наперегонки с мячом, воздушный шар, быстрый прорыв, ловец и перехватчик, следи за сигналом, мяч ловцам, по коридору, не давай мяч водящему, охраняй капитана, перехват мяча и т.д.</li> <li>- Игровые упражнения: Игры, упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме. Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки. Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее</li> </ul>	В течение года

		<p>число точных попаданий в цель и т.д.</p> <p>Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.</p> <p>Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств.</p> <p>Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.</p>	
5.2	Развитие творческого мышления	<ul style="list-style-type: none"> <li>- настольные игры;</li> <li>- логические задачи (ребусы, головоломки, текстовые задачи, загадки, пазлы);</li> <li>- текстовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды);</li> <li>- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;</li> <li>- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение занятий и предметов и прочее.</li> </ul>	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В план антидопинговых мероприятий включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также

мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуемые в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допингконтроля.

Таблица 11

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

Этап подготовки	Мероприятия	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам.директора	1-2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный	Проверка лекарственных препаратов по стандартам	Тренер	1 раз в месяц

	список»			
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Зам.директора	1-2 раза в год
	Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь владеть терминологией и проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Таблица 12

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических навыков	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение (справка) об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования (2 раза в год). Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

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

### **Этап начальной подготовки:**

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); □ наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется врачами учреждения здравоохранения муниципального района по договору и спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера для поездки на соревнования федерального уровня по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и 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 расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

#### **Учебно-тренировочный этап:**

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики

необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная, баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения 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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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 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.

### 3.1.3. 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 «первый 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.

## 3.2. 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.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 13, 14, 15 (с учётом приложений №№ 6-8 к ФССП и тесты).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши)**

Этап/год обучения		Нормативы общей физической подготовки				Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
		Бег 10 м с высокого старта (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 30м (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Ведение мяча 10 м (сек)	Ведение мяча с изменением направления 10м (сек)	Ведение мяча 3x10м (сек)	Удар на точность по воротам 10 ударов (количество попаданий)
Этап начальной подготовки	1ый год	не более 2,35 с	не менее 100 см	-	-	не более 3,20	-	-	-
	2ой год	не более 2,30 с	не менее 130 см	не более 6.0	не более 10,0	не более 3.00	Не более 8,00	Не более 11,00	3
	3ий год	не более 2,20 с	не менее 160 см	не более 5.4	не более 8,70	не более 2,60	Не более 7,80	Не более 10,00	5

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «футбол» (юноши)**

Этап/год обучения		Нормативы общей физической подготовки					Нормативы технической подготовки					
		Бег на 10 м с высокого старта (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 30м (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	Ведение мяча 10 м (сек)	Ведение мяча с изменением направления 10м (сек)	Ведение мяча 3x10м (сек)	Удар на точность по воротам 10 ударов (кол-во попаданий)	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (кол-во попаданий)	Вбрасывание мяча на дальность (м)

											ний)	
Этап начальной подготовки	1-ый год	не более 2,20	не менее 160 см	не более 5,40	не более 8,70	-	не более 2,60	Не более 7,80	Не более 10,0	5	5	-
	2-ой год	2.15	180	5.20	8.20	-	2.50	7.60	9.30	5	5	Не менее 8
	3-ий год	2.10	200	5.10	8.00	-	2.40	7.40	9.15	5	5	Не менее 10
	4-ий год	2.00	210	4.95	7.80	-	2.35	7.20	8.70	5	5	Не менее 12
	5-ий год	Не более 1,95	Не менее 230	Не более 4,80	Не более 7,40	Не менее 30	Не более 2,25	Не более 7,10	Не более 8,50	5	5	Не менее 15

Таблица 15

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
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»

## Образец тестовых заданий для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется
  - а) физической культурой
  - б) физической подготовкой
  - в) **физическим воспитанием**
  - г) физическим образованием
2. Результат физической подготовки
  - а) физическое развитие индивидуума
  - б) физическое воспитание
  - в) **физическая подготовленность**
  - г) физическое совершенство
3. Под двигательными способностями следует понимать
  - а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
  - б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
  - в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
  - г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений
4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе
  - а) **урок физической культуры**
  - б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
  - в) массовые спортивные и туристические мероприятия
  - г) тренировочные занятия в спортивной секции
5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды
  - а) втягивающий, базовый, восстановительный
  - б) **подготовительный, соревновательный, переходный**
  - в) тренировочный и соревновательный
  - г) осенний, зимний, весенний, летний
6. Конечная цель спорта
  - а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
  - б) совершенствование двигательных умений и навыков учащихся

**в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

а) активной и пассивной гибкости

б) максимальной частоты движений

**в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**

г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

а) в два этапа

б) три этапа

**в) четыре этапа**

г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

а) анаэробного характера

**б) аэробного характера**

в) аэробно-анаэробного характера

г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

а) 90-100 уд/мин

б) 110-125 уд/мин

**в) 130-150 уд/мин**

г) 160-175 уд/мин

**Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:**

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
----------------------------	--

**Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям**

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
Гибкость	б) «Мостик»
Выносливость	в) Бег на тредбане
Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

Таблица 16

**Примерный перечень оценочных средств учащихся (промежуточная и итоговая аттестация)**

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская				

практика				
Спортивный разряд				
Итого:	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы учащимися и контрольные испытания (аттестация) учащихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- **текущий контроль** успеваемости обучающихся - проводится тренером-преподавателем по завершению учебного года на основании сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки в группах этапа начальной подготовки 1, 2 года обучения, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1,2,3,4 года обучения, этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения;

- **промежуточная аттестация** обучающихся – проводится по завершению изучения этапа начальной подготовки 3 года обучения и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года обучения обучающихся, выполнивших все требования изучаемого уровня,

обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала;

- **итоговая аттестация** обучающихся - по завершению изучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

###### **Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)**

###### **Строевые упражнения**

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.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

###### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание 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 на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### **Упражнения с предметами**

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

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

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

#### **Акробатические упражнения**

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

#### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **Гимнастические упражнения**

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

#### **Спортивные игры**

Ручной мяч, баскетбол.

#### **Лыжи**

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

### **Плавание**

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

## **Специальная физическая подготовка**

(для всех групп занимающихся)

### **Упражнения для воспитания силы**

Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

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

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, /носки ног на месте/; в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного /резинового / мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками / особое внимание обращать на движения кистями и пальцами/. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

### **Упражнения для воспитания быстроты**

Повторное пробегание коротких отрезков / 10-30 м/ из различных исходных стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления / до 180 о /. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или

другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед / на 10 – 20 м / наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения / например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед /. Ускорения и рывки с мячом / до 30 м /. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе /например, остановка мяча с последующим рывком 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 с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного /малого/ мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### **Упражнения для воспитания ловкости**

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

Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

### **Для вратарей.**

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками /кулаком/; то же с поворотом /до 180 о/. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **Упражнения для воспитания специальной выносливости**

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой интенсивности.

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

#### **Для вратарей.**

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

#### **Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча**

**Бег:** обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами /вправо и влево/, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег /с повторными скачками на одной ноге/.

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

**Для вратарей:** прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега /вперед и назад/ направо, налево и кругом /переступая и на одной ноге/. Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики игры**

##### **Для этапа начальной подготовки**

##### **Техника игры**

##### **Удары по мячу ногой.**

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

##### **Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

#### **Ведение мяча.**

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

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

#### **Ложные движения / финты /**

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

#### **Отбор мяча.**

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

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

#### **Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и 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 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 одним кулаком без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли / по неподвижному мячу/ и с рук / с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу / на точность.

#### **Тактика игры**

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями / зрительными сигналами / тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке / 20x20 м / находятся две группы игроков / 5-6 человек / в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

#### **Тактические действия полевых игроков.**

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

**В нападении:** уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации /по одной / - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

**В защите:** уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру /после ловли/ открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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

Схема тренировочного процесса:

Подготовительная часть

Упражнения общей разминки

Упражнения специальной разминки

Основная часть

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения

**Удары по мячу ногой.**

Удары подъемом / внешней, внутренней частью и серединой / стопой / внутренней и внешней стороной / по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные / через голову противника /. Резаные удары / внутренней и внешней частью подъема/ по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета / всеми способами/.

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

#### **Удары по мячу головой.**

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад / по ходу полета мяча /, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность

#### **Остановка мяча.**

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом

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

#### **Ведение мяча.**

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения / финты /. Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой / без касания или с касанием мяча подошвой / или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/; ложная передача мяча партнеру.

#### **Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

#### **Вбрасывание мяча.**

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность / по коридору шириной 2-3 м /.

#### **Техника игры вратаря.**

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями / двумя, одной / в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

#### **Тактика игры.**

##### **Упражнения для совершенствования умения ориентироваться**

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке / играют 3-4 пары/. 8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

##### **Тактические действия полевых игроков.**

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

**В нападении** : уметь освободиться из-под опеки противника для получения

мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «в стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

**В защите** : уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки /контролировать подопечного игрока соперника / и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру;

правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

### **Тактика вратаря.**

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

### **Учебные игры.**

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

**Судейская практика.** Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го, 4-го, 5-го годов.**

### **Техника игры**

**Удары по мячу ногой.** Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180 гр. и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» /носком/. Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка с поворотом на 180 о – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

**Ведение мяча.** Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

**Ложные движения / финты /.** Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи); при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обжать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов /когда первый финт противник сумел разгадать /.

**Отбор мяча.** Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча с падением на руки /соблюдая правила вбрасывания мяча /.

**Техника игры вратаря.** Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги / в группировке и без группировки /.  
Повторный бросок на мяч.

Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

**Тактика игры**

**Тактические действия полевых игроков.** Совершенствование игры по избранной тактической системе.

**В нападении** : уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

**В защите:** совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Уметь выбирать место / в штрафной площади / при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

**Инструкторская и судейская практика**

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и города.

### **Участие в соревнованиях**

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

### **Техника игры**

**Удары по мячу ногой.** Совершенствовать точность ударов / в цель, в ворота, движущемуся партнеру /. Уметь соизмерять 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/.

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

**Удары по мячу головой.** Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

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

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

**Ложные движения / финты /.** Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов / для каждого игрока/ в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

**Отбор мяча.** Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

**Вбрасывание мяча.** Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, взбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

**Техника игры вратаря.** Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее /уступающее/ движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

### **Тактика игры**

**Тактические действия полевых игроков.** Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности

игроков / быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

**В нападении:** совершенствоваться – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

**В защите :** совершенствоваться – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Тактика вратаря.** Совершенствоваться умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствоваться игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

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

Совершенствование навыков в организации группы / построение, подача основных строевых команд /.

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Составить учебный и рабочий планы. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

Практика судейства а процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

#### **Участие в соревнованиях**

Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство города, федерации.

## **4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и 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	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

развитие			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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>			<b>≈600/960</b>
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

				навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол", по которым осуществляется спортивная подготовка (с учетом главы V ФССП).

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

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

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

5.1.4. 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".

5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска (справка) у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям по избранному виду спорта;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

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

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Зал для занятий баскетболом, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией. Для занятий баскетболом учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

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

- Проверить санитарно-гигиенические условия в спортивного зала.
- Осмотреть половое покрытие спортивного зала, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования.

- Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С<sup>0</sup>, влажность – не более 30-40%;
- Подготовить спортивный инвентарь и оборудование для проведения тренировочного занятия за 15 минут.
- Спортивный зал открывается за 10 минут до начала тренировочных занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Запрещается тренеру-преподавателю оставлять учащихся без присмотра.
- Тренер-преподаватель контролирует организованный приход учащихся в раздевалки и зал для занятий.
- Тренер-преподаватель и обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### 3. Требования безопасности во время занятий:

- Занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания.
- Занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Обучающиеся не должны выполнять упражнения без тренера-преподавателя.
- Обучающиеся должны располагаться в спортивном зале, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают игру.
- Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.

- Особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.

- На занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), а также надетые украшения (серьги; кольца, цепочки и т.д.). Ногти должны быть коротко подстриженными.

- Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

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

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;

- убрать инвентарь в специально отведенное место;

- отключить электроприборы;

- выключить свет.

- проветрить спортивный зал;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

#### 6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала (зал для игры в футбол);

- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

## **6. Условия реализации Программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренировочного футбольного поля
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся.

Таблица 18

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
----------	--------------	----------------------	-----------------------

Для спортивной дисциплины "футбол"			
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров (2,5)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров (2,3)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров (1x2м или 1x1)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	комплект	3
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	1
8.	Сетка для переноса мячей	штук	на группу 2 20
9.	Секундомер	штук	на тренера 1
10.	Свисток	штук	на тренера 1
11.	Тренажер лесенка	штук	на группу 2
12.	Фишки для установления размеров площадки	штук	на группу 50
13.	Стойка для обводки	штук	20
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	1
18.	Мяч футбольный (размер№3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер№4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер№5)	штук	12

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "футбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учётом подпункта 13.1 ФССП).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный №22054) и должностной инструкцией;

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется самостоятельно планировать и осуществлять мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки;
- тематические и проблемные семинары по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение тренерского состава и других специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования, имеющей соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется осуществлять подготовку работников и дополнительное профессиональное образование работников со следующей периодичностью:

- для педагогических работников - не реже одного раза в три года (Часть 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации");
- для специалистов, непосредственно участвующих в осуществлении спортивной подготовки, но не являющихся педагогическими работниками - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений и иных специалистов, не относящихся к основному персоналу - не реже чем один раз в пять лет.

Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение могут проводиться как на базе самой организации, осуществляющей спортивную подготовку, так и в

образовательных организациях дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг.

Работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, направляются на соответствующую подготовку в определенные сроки, в соответствии с утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом профессиональной подготовки на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя).

По окончании обучения организации рекомендуется запросить у работника полученное по результатам обучения удостоверение, свидетельство, сертификат или диплом (или копию).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### *Примерный перечень информационно-образовательные ресурсы*

1. Бланк Ден. IQ в футболе. Как играют умные футболисты. – М.: Издательство «Э», 2017. – 176 с.

2. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, 2015.

3. Губа В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В.Губа, А.Стула, К.Кромке. М.: Спорт, 2017. – 272 с.

#### *Перечень цифровых образовательных ресурсов*

1. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.garant.ru> , свободный. - Заголовок с экрана.

2. Информационно-правовой портал КонсультантПлюс [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.consultant.ru> , свободный. - Заголовок с экрана.

3. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://mon.gov.ru/> , свободный. - Заголовок с экрана.

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minisport.gov.ru/sport/Podgotovka/82/5502> , свободный. - Заголовок с экрана.

5. Федеральное агентство по образованию [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/> , свободный. - Заголовок с экрана.

#### *Перечень информационно-методического обеспечения*

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. Приказ Министерства спорта от 14.12.2022г. №1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол"

6. Федеральный закон от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ

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