

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр физической культуры и спорта Елизовского муниципального района»**

Принята решением тренерского совета
МБУ ЦФКС ЕМР
от «28» апреля 2023г.
протокол № 3



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»**

разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол утвержденным приказом Минспорта России
России 16 ноября 2022г. №1000

Срок реализации:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

г. Елизово – 2023г.

Оглавление

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «футбол»
2. Цели Программы

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, проходящих спортивную подготовку, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

4. Объём Программы

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

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

7. Календарный план воспитательной работы.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

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

III. Система контроля.

11. Освоение Программы применительно к этапам спортивной подготовки занимающихся, обучающихся (спортсменов), участие в спортивных соревнованиях

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией занимающихся, обучающихся (спортсменов), проводимой организацией, реализующей.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол».

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

15 Учебно-тематический план Программы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

16.Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

18. Кадровые условия реализации Программы:

19. Информационно-методические условия реализации Программы

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. №1000

2. Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 «футбол»

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- ✓ оздоровительные;
- ✓ образовательные;
- ✓ воспитательные;
- ✓ спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися, занимающимися (спортсменами) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- ✓ овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики, перенапряжения;
- ✓ овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- ✓ умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

История современного футбола уходит в далекое прошлое. Игры, похожие на футбол, были известны еще до нашей эры в странах Древнего Востока и в античном мире. Название игры происходит от английских слов «фут» - ступня и «бол» - мяч. Правила современного-футбола почти не изменились за последние 100 лет. Футбол – игра двух команд по 11 человек в каждой. Игра ведется на ровном поле с

травяным покровом в форме прямоугольника со сторонами от 100 до 110 м в длину и от 69 до 75 м в ширину. Игроки в поле не имеют права касаться мяча руками, это может делать только вратарь в пределах штрафной площади. Продолжительность игры – 2 тайма по 45 мин. каждый. Одежда для тренировок и игр должна соответствовать погоде. Желательно надевать на ноги кеды, полукеды и бутсы. Не следует допускать, чтобы игроки противоборствующих команд играли в жесткой обуви (бутсах), а другие в мягкой (кедах). Даже незначительное столкновение может привести к травме игрока в мягкой обуви. Необходимо надевать специальные футбольные щитки, которые оберегают голени. Эффективность системы подготовки футболиста обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей для привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов общественников и судей.

Футбол (англ. football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) большее, чем противоборствующая сторона, количество раз. В настоящее время – самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут.

Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием.

В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

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

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

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

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы). Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится **футбольный судья** человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия.

Задачи футбольного судьи:

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

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

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

Футбольное поле

Поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественным или искусственным в соответствии с правилами соревнований.

Размеры стандартного поля:

Длина: минимум 90 м, максимум 120 м.

Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м.

Размеры поля для игры юных футболистов.

Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе. Например, шаг 12-летнего ребенка составляет примерно около 80% шага взрослого, и размер поля составляет 80% от стандартного.

Таблица 1 Размеры поля для игры юных футболистов (U-10–U-14)

Возраст (% от стандартного размера)	Размер поля (в метрах)
U-14 (100%)	55 x 95
U-12 (80%)	45 x 75
U-10 (70%)	40 x 60

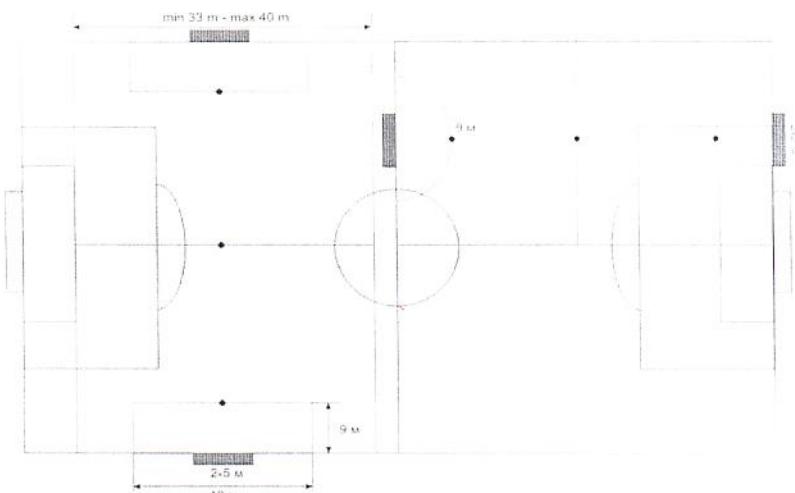


Рис. 1. Схема разметки поля

В возрасте U-10 практикуется игра от 7x7 до 9x9, с U-11 количество игроков в команде увеличивается до 11 человек.

Правила игры на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Категории U10–U12.

Игра 6+1, 7+1, 8+1, размер поля 35-40x55-60 м, размер ворот 5x2 м, продолжительность матча 2x25 мин (перерыв 10 мин.). Мяч размера №4. Замены игроков не лимитированы. Обратные замены разрешены. Игра не прекращается при заменах. Правило офсайда осуществляется от штрафных линий поля. При передаче защитника вратарь не имеет права брать мяч руками. При ударе от ворот мяч можно ввести в игру только с земли. Обязательна игра в щитках.

Категории U13–U14.

Игра 10+1, размеры поля и ворот стандартные, продолжительность матча 2x30 мин. (перерыв 10 мин.). Мяч размера №5. Максимум 7 замен. Обратные замены не допускаются. При заменах игра прекращается. Правило офсайда действительно. Обязательна игра в щитках.

Мяч.

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

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

Ворота.

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

Экипировка.

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

Специфика организации тренировочного процесса

В футболе, как и в других видах спорта, действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов. Тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов:

Комплексность – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки.

Возрастная адекватность – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.

Тренеры готовят юных игроков к футболу, в который они будут играть впоследствии в профессиональных командах. Поэтому наставникам необходимо предвидеть «футбол будущего» и учить подопечных нужным элементам.

Большинство теоретиков и практиков сходятся в том, что футбол со временем становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадки соперника. Затрудняются действия игроков в начальной фазе атаки, ибо возрастает интенсивность попыток соперника отобрать мяч уже на этом этапе. Скоростная техника чем дальше, тем больше становится основным фактором решения игровых задач, особенно удара по воротам.

Следовательно, растет значение скоростной техники и физической подготовленности игроков. Особенno важны такие специальные качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения, взрывная сила и координация движений.

При этом, хотя футбол – командная игра, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) командные задачи второстепенны. Важнее – индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. Особо востребованными оказываются те игроки,

чье индивидуальное технико-тактическое мастерство позволит эффективно выполнять задачи при активном противодействии соперника.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в их основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях).

При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.

Тренеру нужно научить юного игрока соединять разные технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной игровой задачи.

Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Соревновательная деятельность футболиста заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения.

Игровое решение футболиста зависит от следующих элементов:

Мяч: его местонахождение; кто осуществляет владение мячом.

Ворота: угроза собственным воротам со стороны соперника или, напротив, угроза воротам соперника.

Соперники: их расположение на поле; владение или не владение мячом; уровень угрозы; эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

Партнеры: их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза воротам соперника; эффективность оборонительных или атакующих действий.

Следовательно, при подборе тренировочных упражнений для комплексного решения задач подготовки футболиста всегда необходим учет этих четырех компонентов: **мяч, ворота, соперники, партнеры**.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Структура многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, предусматривает прохождение следующих этапов и уровней спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 7	от 14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 10	от 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 4

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса Организация:

- 1) Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском;
- 2) Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с занимающимися, обучающимися (спортсменами), из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - непривышение разницы в уровне подготовки занимающихся, обучающихся (спортсменов), двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - непривышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.
- 3) Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества занимающихся, обучающихся (спортсменов), рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки, в период отпуска тренера-преподавателя лица, проходящие спортивную подготовку, занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера-преподавателя. В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого лица, проходящего спортивную подготовку, и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий лица, проходящего спортивную подготовку, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Задачи самостоятельной работы:

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов. Эта работа занимающихся, обучающихся (спортсменов), включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий. Данная работа

контролируется тренером - преподавателем на основании ведения лицом, проходящим спортивную подготовку, дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Развитие различных сторон подготовленности юных баскетболистов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

4. Объем Программы

Программа спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определяет продолжительность, распределяет объемы основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам подготовки. Учитывает специфику, возрастные особенности юных футболистов, основополагающие положения теории и методики футбола, а также модельные характеристики подготовленности футболистов как ориентира, указывающего направление подготовки.

Для выполнения поставленных перед каждым этапом задач определяются оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам подготовки. Процентное соотношение отдельных видов подготовки из теории и методики футбола. По каждому возрасту рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Программный материал учреждения рассчитан на тренировочный год. Программный материал распределяется по годам обучения, этапам и недельным микроциклам- основным структурным блокам планирования.

Продолжительность освоения программного материала составляет 8 лет

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами организации тренировочных занятий являются:

- 1) групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных электронных образовательных Интернет-ресурсов;
- 2) работа по индивидуальным планам;
- 3) тренировочные сборы;
- 4) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 5) инструкторская и судейская практика;
- 6) медико-восстановительные мероприятия;
- 7) тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	УТГ этап	Этап ССМ	Этап СВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Организация проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- **перспективное**, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- **ежегодное**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

-ежеквартальной, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающие инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с занимающимися, обучающимися (спортсменами) из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, занимающихся, обучающихся (спортсменов), трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества занимающихся, обучающихся (спортсменов), рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности занимающихся, обучающихся (спортсменов), посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, занимающихся, обучающихся (спортсменов), на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, занимающихся, обучающихся (спортсменов), отчисляется на данном этапе

спортивной подготовки. По заявлению занимающихся, обучающихся (спортсменов), или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося, обучающегося (спортсмена) образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого занимающегося, обучающегося (спортсмена) на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМИ								
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет										
		Недельная нагрузка в часах													
4,5-6		6-8		10-14		16-18									
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
2		2		3		3									
Наполняемость групп (человек)															
4															
4															
1.	Общая физическая подготовка	45-52	46-52	36-40	17-18	9-11	7-9								
2.	Специальная физическая подготовка	2-3	2-3	7-9	35-39	42-48	30-34								
3.	Спортивные соревнования	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14								
4.	Техническая подготовка	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9								
5.	Тактическая подготовка	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31								
6.	Теоретическая подготовка														
7.	Психологическая подготовка														
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)														
9.	Инструкторская практика	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3								
10.	Судейская практика														
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-6	4-6	4-7	4-8	6-9								
12.	Восстановительные мероприятия														
Общее количество часов в год															

Пример годового плана-графика на тренировочном этапе по виду спорта «футбол»

№ недели	Виды подготовки							
	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные Календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская практика	всего за неделю
1	1	2	3	4	5	6	7	8
2	2	2	2	1	1	2		2
3	1	2	2	2	1	2		2
4	2	2	2	2	2	1		1
5	1	3	2	3	1	2		12
6	1	3	2	3	1	2		12
7	1	3	2	2	2	2		12
8	1	3	2	2	2	2		12
9	1	2	2	2	3	2		12

10	1	1	2	2	4	2					12
11	1	1	1	2	2	2	2	1			12
12	1	2	2	2	1	2	-	-		2	12
13	1	2	1	3	1	2	-	-		2	12
14	1	2	2	2	2	2	-	-			12
15	1	2	1	2	2	1	2	1			12
16	1	2	1	2	2	1	2	1			12
17	1	2	1	2	2	1	2	1			12
18	1	1	1	2	3	3	-	1			12
19	2	2	1	1	1	2	2	1			12
20	1	2	1	2	-	2		1	1	2	12
21	1	1	2	2	2	2				2	12
22	-	2	2	2	2	4					12
23	-	3	2	2	2	3					12
24	-	3	2	3	2	2					12
25	1	2	2	3	2	2					12
26	1	2	2	3	1	2		1			12
27	1	1	1	2	2	2	2	1			12
28	1	1	1	2	2	2	2	1			12
29	1	1	1	2	2	2	2	1			12
30	1	2	1	2	3	2	-	1			12
31	2	1	2	1	1	2	2	1			12
32	-	3	3	3	2	-	-	1			12
33	-	3	2	2	3	2	-	-			12
34	-	2	3	2	3	2	-	-			12
35	1	2	1	3	3	2	-	-			12
36	1	2	1	1	2	2	2	1			12
37	1	1	1	2	2	2	2	1			12
38	1	1	2	2	1	2	2	1			12
39	1	2	2	3	2	1	-	1			12
40	1	1	1	1	1	4	2	1			12
41	2	2	1	2	2	-	1		2	2	12
42	2	2	1	2	1	-	1	1	1	2	12
43	2	1	2	1	2	2	2	1	1		12
44	2	2	1	2	2	2		1	2		12
45	2	3	2	2	2	2		1			12
46	2	2	3	3	2	2		-			12
47	1	2	2	1	1	2	2	1			12
48	-	2	1	2	2	2	2	1			12
49	1	1	1	1	1	4	2	1			12
50	-	2	2	2	2	1		1	2		12
51	-	2	2	2	1	2		1	-	2	12
52	-	2	2	2	1	2		1	-	2	12
Итого	40	101	88	105	94	103	34	29	9	20	624

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса занимающимися, обучающимися (спортсменами), футболистов. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Установлено, что начальные занятия в спортивной секции, с одной стороны, требуют связи со спецификой вида спорта определенного уровня развития нравственноволевых качеств, а с другой – способствуют, при правильной организации учебного процесса, их целенаправленному формированию.

Воспитательная работа со занимающимися, обучающимися (спортсменами) включает работу в рамках тренировочного процесса и работу во внутренировочное время. Особое внимание необходимо уделять повышению уровня воспитанности

юных занимающихся, обучающихся (спортсменов), а также формированию благоприятного психологического климата внутри группы (команды). Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером- преподавателем.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить. Стоит тренеру-преподавателю у лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений в коллективе команды.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми учащимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику спортсмена. Поэтому каждому тренеру-преподавателю у необходимо найти контакт с родителями.

Долгий и трудоемкий воспитательный процесс требует соблюдения ряда условий: наличие точных и понятных правил; безусловный авторитет педагога; высокое качество занятий, на которых обучаемые не остаются без дела в руках и мыслей в голове; хороший моральный климат в группе.

Одна из важнейших задач тренера- преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у юного спортсмена, волевых качеств (целеустремлённость, дисциплинированность, активность, активность, инициативность, стойкость, решительность, настойчивость, и упорство в достижении цели).

Направленное перевоспитание личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, педагогов, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование 	В течение года

		сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта , в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных занимающихся, обучающихся (спортсменов), в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и занимающихся, обучающихся (спортсменов), на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых занимающихся, обучающихся (спортсменов), тренеров-преподавателей 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, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных занимающихся, обучающихся (спортсменов), и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных занимающихся, обучающихся (спортсменов), ;	В течение года

Примерный план воспитательной работы со спортсменами ЭНП

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок	Ответственные за подготовку
Воспитательная работа			
1	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	весь период	
2	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	весь период	
3	Мероприятия в рамках трудового воспитания	весь период	
4	Воспитательные мероприятия гражданско-патриотической, нравственно-эстетической, спортивно оздоровительной работы	весь период	
5	Участие в различных праздниках и конкурсах	весь период	
6	Проведение родительских собраний	весь период	
7	Работа с родителями занимающихся, обучающихся (спортсменов),	весь период	

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для занимающихся, обучающихся (спортсменов), и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	Актуальные вопросы антидопинга для занимающихся, обучающихся (спортсменов), школы	Тренер-преподаватель	1 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие	Актуальные вопросы антидопинга для занимающихся, обучающихся (спортсменов), школы	Тренер-преподаватель	1 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для занимающихся, обучающихся (спортсменов), и тренеров-преподавателей.	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
---	-----------	--	--	----------------

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаясь в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

На начальном этапе подготовки юных баскетболистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научнообоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах, занимающихся, обучающихся (спортсменов), высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренера-преподавателя, работающие с юными баскетболистами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению занимающихся, обучающихся (спортсменов), с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в баскетболе, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных занимающихся, обучающихся (спортсменов), меры должны быть направлены:

- ✓ на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- ✓ на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;

- ✓ на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».
Примерный план антидопинговой работы со спортсменами.

№	Содержание	Периоды ЭНП			Форма проведения
		1 год	2 год	3 год	
1	Хорошие и плохие привычки	+			беседа
2	Правила здорового образа жизни	+			беседа
3	Отдых – важный элемент режима дня школьника	+			беседа
4	Что вокруг нас может быть опасным?	+			дискуссия
5	Рациональное питание для баскетболистов		+		беседа
6	Природные витамины и их польза для спортсмена		+		диалог
7	Зачем и как появился спорт		+		беседа
8	Почему нужно заниматься спортом	+			дискуссия
9	Какие существуют виды спорта	+			игра
10	Что такое соревнования и как они проводятся в баскетболе	+			беседа
11	Почему нужны правила в спорте. Кто и как следит за их выполнением	+			дискуссия
12	Что бывает с нарушителями правил			+	беседа
13	Как появился допинг			+	беседа
14	Как допинг влияет на здоровье?			+	беседа
15	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы ("фейрплей")			+	беседа
16	10 антидопинговых правил, их смысл			+	игра

Тренер, работающий с детьми, должен быть ознакомлен с положениями статьи 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» – «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним».

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение использования допинга, и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. С самого начала тренер обязан воспитывать юных спортсменов в духе нетерпимости к применению допинга.

Учет информирования юных спортсменов об антидопинговых правилах ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

На всех этапах спортсмены привлекаются в качестве помощников тренер-преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 11

Таблица 11

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания	- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

инструктора	<p>приемам.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у занимающихся, обучающихся (спортсменов), умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в учении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также с третьего тренировочного года футболистов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роли полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

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

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок, и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

При психологическом воздействии на занимающихся возрастаёт роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренером-преподавателем возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у занимающихся, обучающихся (спортсменов).

Во избежание травм рекомендуется:

Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их.

Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

Применять упражнения на расслабление и массаж.

Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности занимающихся, обучающихся (спортсменов), но и систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

11. В содержание учебно-тренировочного процесса входит педагогический контроль, который проводится на всех этапах многолетней подготовки. Наблюдая за спортсменом, тренер-преподаватель делает поправки при неправильном выполнении движений, фиксирует уровень развития физических возможностей с помощью различных измерений и тестов.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три вида контроля: **поэтапный, текущий и оперативный**.

В практике спорта для оценки эффективности, применяемых соревновательных и тренировочных нагрузок используются два пути.

Первый заключается в применении специальных контрольных испытаний, определяющих различные стороны подготовленности занимающихся, обучающихся (спортсменов), по комплексу специально разработанных тестов.

Второй характеризуется контролем деятельности во время соревновательной борьбы, учетом роста спортивных результатов. При этом одним из ведущих требований является правильный выбор критериев оценки.

Издавна ведется поиск простых программ комплексной оценки физической подготовленности человека. Как правило, исследователи сталкиваются при этом с рядом проблем:

- ✓ неоднородность единиц измерений результатов тестирования;
- ✓ излишне большое разнообразие тестовых заданий в онтогенезе человека;

- ✓ низкий уровень мотивации в выполнении тестирования и др. Программа оценочных тестов предусматривает:
- ✓ доступность и надежность организации и проведения тестовых испытаний;
- ✓ тестирование в форме состязаний;
- ✓ оценку уровня физической подготовленности на основе сквозных тестов;
- ✓ выявление индивидуального уровня подготовленности на основе сравнения со средневозрастными показателями;
- ✓ возможность использования результатов тестирования для корректировки индивидуальных и групповых программ подготовленности.

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности учащихся. В практике физического воспитания выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

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

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

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние занимающихся, обучающихся (спортсменов).

Медицинский контроль. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, осуществляется работниками в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н (зарегистрирован Министром России 14.09.2010, регистрационный №18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- ✓ периодические медицинские осмотры;
- ✓ углубленное медицинское обследование занимающихся, обучающихся (спортсменов), раз в год;
- ✓ дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- ✓ врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции занимающихся, обучающихся (спортсменов), на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- ✓ санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- ✓ медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- ✓ контроль за питанием занимающихся, обучающихся (спортсменов), и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;
 - ✓ ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
 - ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
 - ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ✓ ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;
- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией занимающихся, обучающихся (спортсменов), 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, занимающихся, обучающихся (спортсменов) в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более		
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	не более		
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее		
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Бег на 60 м с высокого старта	с	не более	не более		
			12,1	12,4	12,0	12,2
2.2.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	не менее		
			330	270	360	300
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее		
			10	12		
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее		
			135	125	138	128
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее		
			8	4	10	6
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее		
			12	10	15	13
4.2.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	не менее		
			360	300	490	440
4.3.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	не более		
			2,3	2,4	2,2	2,3
4.4.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более	не более		
			12,4	12,6	12,2	12,4

IV. Рабочая программа

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Первый год обучения

Техническая подготовка: Прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги;

повороты вперед; повороты назад; остановка катящегося мяча на месте; ведение мяча по прямой; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте; ведение мяча подугам; ведение мяча по кругам; удары по катящемуся мячу с места; удары по лежащему мячу с места; удары по мячу головой без прыжка; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; отбор мяча на месте; техника игры вратаря.

Тактика нападения: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; атака ворот; «передай мяч и выходи».

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке ворот.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Второй и третий годы обучения

Техническая подготовка: Прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги; повороты вперед; повороты назад; остановка катящегося мяча на месте; остановка катящегося мяча в движении; ведение мяча по прямой; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте; ведение мяча по дугам; ведение мяча по кругам; ведение мяча зигзагом; удары по катящемуся мячу с места; удары по катящемуся мячу с разбега; удары по лежащему мячу с места; удары по лежащему мячу с разбега; удары по мячу головой без прыжка; удары по мячу головой в прыжке; вбрасывание мяча из-за боковой линии; вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега; отбор мяча на месте; отбор мяча в движении; техника игры вратаря.

Тактика нападения: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака ворот; «передай мяч и выходи»; пересечение.

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке ворот; подстраховка; система личной защиты.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 года

Продолжительность освоения - до 2 лет

Техническая подготовка: Прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги; повороты вперед; повороты назад; остановка катящегося мяча на месте; остановка катящегося мяча в движении; ведение мяча по прямой; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте; ведение мяча по дугам; ведение мяча по кругам; ведение мяча зигзагом; удары по катящемуся мячу с места; удары по катящемуся мячу с разбега; удары по лежащему мячу с места; удары по лежащему мячу с разбега; удары по мячу головой без прыжка; удары по мячу головой в прыжке; вбрасывание мяча из-за боковой линии; вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега; отбор мяча на месте; отбор мяча в движении; техника игры вратаря.

Тактика нападения: розыгрыш мяча; атака ворот; «передай мяч и выходи»; наведение;

пересечение; треугольник; тройка; малая восьмерка; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения.

Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке ворот;

подстраховка; переключение; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; система личной защиты; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2-5 года

Продолжительность освоения – до 3 лет.

Техническая подготовка: ловля мяча при поступательном движении; ловля мяча грудью в прыжке; ловля мяча при встречном движении; ловля мяча внутреннем стороной стопы; передача мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча зигзагом; обводка соперника с изменением направления; обводка соперника с изменением скорости; обводка соперника с поворотом и переводом мяча; обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание); удары по воротам «носком»; добивание мяча; удары по воротам с места; удары по воротам в движении в движении; удары по воротам головой в прыжке; штрафной удар; удары по воротам (средние); удары по воротам(ближние); удары о воротам под углом к воротам; удары по воротам параллельно воротам.

Тактика нападения: атака ворот; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая

восьмерка; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаке ворот; подстраховка; переключение; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Первый год обучения

Техническая подготовка: ловля мяча при поступательном движении; ловля мяча грудью в прыжке; ловля мяча при встречном движении; ловля мяча внутреннем стороной стопы; передача мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча зигзагом; обводка соперника с изменением направления; обводка соперника с изменением скорости; обводка соперника с поворотом и переводом мяча; обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание); удары по воротам «носком»; добивание мяча; удары по воротам с места; удары по воротам в движении в движении; удары по воротам головой в прыжке; штрафной удар; удары по воротам (средние); удары по воротам (ближние); удары о воротам под углом к воротам; удары по воротам параллельно воротам.

Тактика нападения: атака ворот; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая

восьмерка; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаке ворот; подстраховка; переключение; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Второй год обучения

Техническая подготовка: ловля мяча при поступательном движении; ловля мяча грудью в прыжке; ловля мяча при встречном движении; ловля мяча внутреннем стороной стопы; передача мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча зигзагом; обводка соперника с изменением направления; обводка соперника с изменением скорости; обводка соперника с поворотом и переводом мяча; обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание); удары по воротам «носком»; добивание мяча; удары по воротам с места; удары по воротам в движении в движении; удары по воротам головой в прыжке; штрафной удар; удары по воротам (средние); удары по воротам (ближние); удары о воротам под углом к воротам; удары по воротам параллельно воротам.

Тактика нападения: атака ворот; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая

восьмерка; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаке ворот; подстраховка; переключение; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

15. Учебно-тематический план

таблица №5

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся занимающихся, обучающихся (спортсменов). Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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.

Учебно-тренировочный этап подготовки	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятность. 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	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Вован и я спорт иного	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного	≈ 1200			

	мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования

	как многокомпонентный процесс			системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления; рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка занимающихся, обучающихся (спортсменов) осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 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 организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП Таблица № 1);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП, таблица № 2);

обеспечение занимающихся, обучающихся (спортсменов) проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение занимающихся, обучающихся (спортсменов), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
2.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
5.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)		комплект	3
7.	Мяч футбольный		штук	14
8.	Насос для накачивания мячей		комплект	4
9.	Сетка для переноски мячей		штук	2
10.	Стойки для обводки		штук	20
11.	Тренажер «лесенка»		штук	4
12.	Флаги для разметки футбольного поля		штук	6
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
13.	Ворота для мини-футбола и гандбола		штук	4
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками		штук	1
15.	Манишка футбольная (двух цветов)		штук	14
16.	Мяч для мини-футбола		штук	14

№ п/п	Наименование	Единица измерени	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «футбол»											
1.	Бутсы футбольные	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
2.	Гетры футбольные	пар	на обуч.	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
6.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обуч.	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Шорты футбольные	штук	на обуч.	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
8.	Щитки футбольные	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
9.	Обувь для мини-футбола	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками уровень которых должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 925н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519). Профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Педагогические работники имеют следующие трудовые права и социальные гарантии:

- право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года
- систематически повышать свой профессиональный уровень;
- проходить аттестацию на соответствие занимаемой должности в порядке, установленном законодательством об образовании;

Аттестация педагогических работников проводится в целях подтверждения соответствия педагогических работников занимаемым ими должностям на основе оценки их профессиональной деятельности и по желанию педагогических работников (за исключением педагогических работников из числа профессорско-преподавательского состава) в целях установления квалификационной категории. Проведение аттестации педагогических работников в целях подтверждения соответствия педагогических работников занимаемым ими должностям осуществляется один раз в пять лет на основе оценки их профессиональной деятельности аттестационными комиссиями, самостоятельно формируемыми организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

19.Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «футбол».

Список основной рекомендуемой литературы:

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких,
2. В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academa, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da>
https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
4. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dokaball.com/images/files/Guba_V_P - Integralnaya_podgotovka_futbolistov-2.pdf
5. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье : Вып. 13 Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sgafkst.ru/images/nauka/izdat/deti_sport_sdorovye_vyip-13_2017.pdf
7. Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 66. – № 2. – С. 119–121.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт. 1966 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
9. https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiy-vm-fizicheskiehttps://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiy-vm-fizicheskie-kachestva-sportsmena_4735581a262.pdf
10. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов // А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1-4
11. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
12. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие). – Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015.
13. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболистов. Учебно-метод. пособие / О.Н.Иванов, МГАФК. – Малаховка, 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1045/files/02_Etapy_mnogoletneyepodgotovki_futbolistov.pdf
14. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт. 2010.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Профиздат, 2011. – 408 с.
16. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола : Научно-исследовательская работа. – М.: 2017
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
18. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с. : ил.
19. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. №880 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
20. «футбол» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://docs.cntd.ru/document/563677665>
21. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://static.rfs.ru/content/page/document/2018/02/5a86fb253872b.pdf>
22. Селюянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селюянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.
23. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 76 с.
24. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола : диссертация ... доктора педагогических наук в форме науч. докл. : 13.00.04. - Волгоград, 1997. - 78 с. :
25. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
26. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.
27. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
28. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер. – Москва-Воронеж, 2010.
29. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
30. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // М.А. Годик, Г.Л. Борознов,
31. Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011
32. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкина М.С.. Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999
33. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде : Учебное пособие. – М.; Олимп: 2010

34. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: Монография. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. – 264 с.
35. Carsten Dohm, Thomas Frank “Age-related Training. Volume 1: 5-14 years old”. Danish Football Association. 2017
36. FIFA COACHING. Подготовка тренеров ФИФА. – Цюрих, 2004.
37. Stula A. Systemy szkolenia piłkarzy w wybranych rajach i klubach europejskich. Badania wspomagające efektywność szkolenia w Polsce / A. Stula, R. Firlus. – Opole, 2014. – 225 p.
38. Stula A. Wybrane zagadnienia szkolenia I analizy gry piłkarzy nożnych / F. Stula. – Opole, 2012. – 253 p.
39. Willy Ruttensteiner “Learn from the Best”. Match and training philosophy for football coaches. 2010 Austrian Football Association

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения программы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>

3. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>

4. Страница Программ РПС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>

5. Сайт Олимпийского комитета России – [http://www.olympic.ru/](http://www.olympic.ru)

6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru