

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Павлово
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете ГАОУ
ДО НО «СШ «ФОК в г.
Павлово Нижегородской области»
Протокол № 2
От «10» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ДО НО «СШ
«ФОК в г. Павлово Нижегородской
области» Н.А.
Биушкин
Приказ № 10
«11» 04 2023 г. от



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта – футбол**

*Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 16.11.2022 № 1000*

Разработчики:

Пантелеев Алексей Владимирович,
Устинов Юрий Леонидович
тренеры-преподаватели,
Парилова Дария Юрьевна-
инструктор-методист

Срок реализации программы- 10 лет

г. Павлово
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1.	СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.2.	ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.3.	ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ	4
2.4.	ВИДЫ И ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	6
2.5.	ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	6
2.6.	КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	7
2.7.	ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	10
2.8.	ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ	14
2.9.	ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	16
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	17
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	21
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ФУТБОЛ»	47
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	47
6.1	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	47
6.2	КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ	52
6.3	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	54

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575, приказа Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999, Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», а так же в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. N71480).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Павлово Нижегородской области» (далее – Спортивная школа) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	832 - 936	

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных
---	--------------	---

п/п	тренировочных мероприятий	мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

1.1.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
------	--	---	---	----	--

1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	

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

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях/

2.4 Виды и объем соревновательной деятельности

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

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, фестивалей.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						

		4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа	2 часа	3 часа		4 часа	
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «футбол»					
		14-28		12-24		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	37-50	50-66	68-81	81-108	83-94	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42-50	62-83	83-94	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42-50	50-67	83-94	
4.	Техническая подготовка	101-134	134-179	182-218	112-150	75-84	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	6-8	42-50	69-91	166-187	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-19	19-25	25-28	
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9-13	13-17	15-19	62-83	67-75	
8.	Интегральная подготовка	82-109	109-146	114-137	169-225	250-280	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	

2.6. Календарный план воспитательной работы

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

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> <p>воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</p>	В течение года
		<p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе.</p>	
2.	Здоровье сберегающая деятельность		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
	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,	В течение года
		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание		

3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024), организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся

сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

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

Спор тивн ой подго товк и					по проведению мероприятий
	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия		
ЭПН	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Пример программы мероприятия Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель (согласовав с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год	прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 -2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru / Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата)
--	-----------------------------	--	----------------------	--------------------------	---

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

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

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно); - участвовать в судействе официальных соревнований; - судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений,

проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваиваются в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзаменов.

Теоретические основы судейства

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Нижегородской области. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов - правила владения свистком - перемещения на поле
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, профессиональный, административный); - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты.

	<ul style="list-style-type: none"> - теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил; - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; - технический фол; - квалификация умысла (критерии);
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	<ul style="list-style-type: none"> - грубость и агрессивность; - структура и содержание неправильного технического приема; - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки; <p>Последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады: проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - профилактика нарушений; <p>- предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях);</p> <ul style="list-style-type: none"> - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; <p>- изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)</p>
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	
Тестирование	- тестирование по знанию Правил

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медикобиологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 3-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные

упражнения, отвлекающие беседы. Из медико биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами восстановления организма могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ - сауна, массаж

III. Система контроля

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

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- 3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- 3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
4. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов (собеседование) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

№	Упражнения	Единица	Норматив до	Норматив выше
---	------------	---------	-------------	---------------

п/п		измерения	года обучения		года обучения	
			мальчики		мальчики	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-		9,30	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35		2,30	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-		6,0	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100		120	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20		3,00	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-		8,60	
2.3.		с	не более		не более	
	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)		-		11,60	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-		5	

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

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

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

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной
		квалификации не предъявляются
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

4.1.1. Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки — один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в футболе.

Целью подготовки футболистов на этом этапе является формирование устойчивой мотивации к занятиям, обучение основам техники и тактики футбола, всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

Этап начальной подготовки включает в себя три года обучения.

Задачи 1-го года обучения (9 лет): укомплектовать учебные группы, овладеть умением играть в подвижные игры, мини-футбол, соревноваться в упражнениях с мячом, освоить основы технико-тактических действий, повысить уровень физической подготовленности ребят и их функциональные возможности.

Задачи 2-3 -го годов обучения (10-11 лет): стабилизировать состав учебных групп, овладеть умением соревноваться в подвижных играх, эстафетах, мини-футболе, в упражнениях с мячом; овладеть основами технико-тактического мастерства, индивидуальной и групповой тактикой игры в футбол; формировать специализированные психомоторные свойства («чувство мяча», «времени», «пространства»); способствовать дальнейшему функциональному и физическому развитию ребенка; приобретать умение участвовать в товарищеских и контрольных играх; подготовить к выполнению переводных нормативов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства начального обучения игре в футбол детей 9-11 лет — физические упражнения:

подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Основной метод работы на данном этапе — игровой.

Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать повторный, переменный, соревновательный методы, а также круговую тренировку.

Техническая подготовка на начальном этапе тренировки направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, так как двигательная функция достигает довольно высокого уровня развития. Тренировочный процесс направлен, с одной стороны, на расширение арсенала общих двигательных навыков, а с другой, на начальное изучение основных приемов техники футбола. При изучении следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер должен:

1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;

научить возможно более точно по внешней форме и характеру усилий выполнению действия;

2) предупредить и устранить грубые ошибки.

Методы обучения технике футбола

Обучение технике начинается с *объяснения, показа, освоения* позы, то есть исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и выполнения упражнения, и с особенностей держания мяча в этой позе.

Затем ученику предлагается выполнить изучаемое движение *в целом*, после чего начинается процесс неоднократного *повторения* упражнения, анализа степени овладения двигательным действием.

После овладения учеником техникой движения без существенных ошибок необходимо переходить к его закреплению путем многократных повторений изучаемого движения в простых и усложненных условиях, в разнообразных игровых упражнениях, учебных подвижных играх, в эстафетах и соревнованиях.

На начальных этапах сначала разучиваются отдельные технические приемы, а затем их сочетания, когда приемы следуют один за другим, и параллельные, когда один прием является фоном другого (например, передача во время бега).

Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразном использовании в игровых условиях, что способствует решению главной задачи *тактической подготовки* на данном этапе — развитию игрового мышления. Формирование игрового мышления основано на способности юного футболиста внимательно наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать решение несложных тактических задач.

При обучении тактике и совершенствовании в ней применяются методы:

разучивание тактических действий по частям и комбинациям;

разучивание в целом;

объяснение;

анализ действий своих и соперника;

разработка вариантов тактических действий;

индивидуальные и коллективные задания в процессе тренировки и соревнований.

В каждом конкретном случае выбор метода определяется поставленной задачей, возрастом и подготовленностью обучающихся, применяемыми средствами, условиями тренировки и другими факторами.

Техническая подготовка.

Обучение детей 8-10 лет основам техники футбола имеет ряд особенностей. Это вызвано невысоким уровнем развития у них психофизических функций, связанных с управлением движениями, что затрудняет овладение детьми сложными техническими приемами.

Существует ряд доступных для детей упражнений, позволяющих им овладеть основными техническими приемами и вызывающих большой интерес при выполнении.

Для полевого игрока:

ведение мяча средней частью подъема по прямой; ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней частью стопы по кругу; восьмерке, змейкой;

удары носком по неподвижным мячам; мячам, катящимся навстречу, сбоку; мячам, катящимся от производящего удар;

удары, средней частью подъема по неподвижным мячам; мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;

удары внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по неподвижным мячам; мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;

удары пяткой по неподвижным и катящимся навстречу мячам;

удары по мячу лобной частью без прыжка по подвешенным, подбрасываемым над собой и набрасываемым партнером мячам;

остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящихся и прыгающих мячей на месте и в движении;

обманное движение на удар с уходом влево, вправо, выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;

обманное движение на уход движением в одну сторону и уходом в другую выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;

вбрасывание с места из положения ноги вместе, врозь, одна впереди;

отбор мяча выбивание, выпадом, подкатом;

жонглирование мячом. Для вратаря:

освоение основной стойки в воротах на месте с передвижением приставными шагами, скрестным шагом и прыжком;

ловля мячей, катящихся навстречу и в сторону;

ловля мячей, летящих навстречу и в сторону на высоте груди и живота;

ловля высоко летящего мяча на месте;

отбивание кулаком без прыжка высоко летящего мяча;

введение мяча в игру руками и ногами.

Методические рекомендации.

Обучение детей технике игры в футбол целесообразно начинать с ведения мяча, как наиболее естественного приема и доступного для детей 9-11-летнего возраста.

Обучать этому приему надо по прямой с ведения мяча подъемом. По мере усвоения данного приема можно переходить к ведению мяча внутренней стороной стопы, чередуя его с ранее изученным приемом. К изучению ведения мяча внешней стороной стопы следует переходить осторожно в связи со сложной структурой движения ног.

К изучению техники ведения мяча с изменением направления (по дуге, зигзагом, с обводкой стоек) и скорости следует переходить после того, как обучаемые хорошо освоят технику ведения мяча по прямой всеми способами.

Примерно через 12-15 занятий следует приступать к обучению детей технике остановок мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, при ведении мяча с изменением направления и скорости движения). Каждый из этих приемов разучивается сначала только в процессе ведения, а затем в сочетании с передачами мяча на месте и в движении. Обучать сложным остановкам (бедром, грудью, головой) на первом году не рекомендуется.

Одновременно с обучением ведению мяча примерно на 15-18 занятии следует начинать обучение ударам по мячу ногами: по неподвижному и катящемуся навстречу.

Изучение ударов по мячу ногой необходимо начинать с удара носком и подъемом, а затем следует обучать ударам внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема, затем переходить к обучению более сложных ударов: *внешней частью подъема и пяткой*.

Обучение ударам по мячу ногой с полукруга и по летящему мячу на первом году обучения проводить не рекомендуется.

Изучение ударов головой следует начинать с удара лобной частью без прыжка по подвешенным набрасываемым партнером мячам.

Технику отбора мяча целесообразно изучать в процессе игр 2х3, 3х3, 4х4.

Обучение обманным движениям рекомендуется с движения, имитирующего удар по неподвижному и катящемуся мячу, а также движению, имитирующего остановку мяча подошвой во время ведения. Обманные движения являются наиболее трудно осваиваемыми, поэтому изучаются, как правило в конце первого года (примерно на 70-80-х занятии). При этом следует строго придерживаться индивидуального подхода.

С техникой игры вратаря на первом году обучения целесообразно ознакомить всех ребят группы, чтобы на втором году выявить наиболее способных мальчиков для этой роли.

Обучение техническому приему необходимо начинать с показа и объяснения, после чего дети приступают к выполнению упражнения, при этом подмечаются ошибки и даются указания на их исправление. Рекомендуется всячески подбадривать детей. В случае неудачного выполнения технического приема отдельными мальчиками тренер должен сделать замечание им в корректной форме, чтобы это не обидело их и не вызвало бы насмешек со стороны товарищей. Разучиваемый технический прием следует обязательно закрепить в играх или игровых упражнениях. При этом следует использовать эстафеты, подвижные игры, мини-футбол.

Следует заметить, что детям 9-11 лет надоедает выполнять продолжительное время одно и то же упражнение, поэтому при обучении необходимо чаще менять упражнения, оставляя основную задачу урока прежней. Это дает возможность создавать микропаузы для отдыха детей и поддерживать у них интерес.

Тактическая подготовка

Тактическая деятельность футболиста тесно связана с уровнем развития основных свойств внимания, которые у детей 9-11 лет развиты недостаточно.

В раздел тактической подготовки целесообразно включить:

подвижные игры, имеющие сходство по характеру игровой деятельности (например, «Салки», «Не давай мяч водящему» и др.);

баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);

упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу; упражнения

в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении;

игру в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающую единоборство

партнеров (обводку, отбор мяча) при одновременном участии двух-трех пар;

упражнение 2х1 с задачей выбора места для получения мяча («открывание»); то же с

задачей «закрыть» игрока;

упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч;

игру 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20мх15м).

Нейтральный играет за команду, владеющую мячом;

игру 3х3 (без вратарей) и 4х4 (с вратарями) на площадке (30х20м) со взятием ворот.

Методические рекомендации.

Обучение техническим и тактическим действиям происходит одновременно. Поэтому, изучая тот или иной технический прием, необходимо подчеркивать его назначение во время игры. Начинать обучение индивидуальным тактическим действиям следует с привития мальчикам умения «открываться» и «закрывать» игрока сначала в упражнениях 2х1, 3х2, а затем в играх 3х3, 4х4. Одновременно с индивидуальными надо изучать и групповые тактические действия, начиная с передач мяча в парах и тройках.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической технико-тактической подготовки, подводят юных футболистов к *игровой подготовке*, где наиболее полно раскрывается взаимосвязь физических качеств, техники, тактики и межличностных отношений игроков.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

После этапа начальной подготовки юные футболисты переходят в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочный этап состоит из:

- этапа начальной специализации (до 3-х лет) проводится в тренировочных группах 1- 2 годов обучения;
- этапа углубленной специализации проводится в тренировочных группах 3 - 5 годов обучения.

Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе заключаются:

в уменьшении количества, занимающихся в группе; в

увеличении объема часов на все виды подготовки;

в увеличении и усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике; в формировании периодизации годичного цикла подготовки.

На учебно-тренировочном этапе общая физическая подготовка должна отражать особенности спортивной специализации.

Общая физическая подготовка предусматривает прежде всего развитие основных качеств двигательной деятельности юного футболиста (силы, быстроты, ловкости и выносливости), специальная — развитие специальных физических качеств футболиста (координация движений, быстроты двигательной реакции, прыгучести и т.д.)

Задачи специальной физической подготовки решаются только на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности футболистов. Ранняя форсированная физическая подготовка не только не ускоряет рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам и повредить здоровью юного футболиста.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки игроков данного возраста являются:

строевые упражнения;

общеразвивающие упражнения без предмета;

общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, гантелями, скакалкой мешками с песком);

акробатические упражнения;

подвижные игры и эстафеты с мячом;

легкоатлетические упражнения;

спортивные игры.

Средства специальной физической подготовки:

упражнения для развития быстроты;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

упражнения для развития специальной выносливости;

упражнения для развития ловкости;

упражнения на координацию движений.

Примеры упражнений ОФП И СФП даны в разделе 3.6. «Программный материал для практических занятий».

Развивая силовые качества футболистов 12-17 лет, необходимо избегать упражнений с подниманием максимального веса, требующих продолжительного физического напряжения, задержки дыхания.

Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. Нужно обучить футболистов умению расслаблять мышцы.

Упражнения с отягощениями лучше выполнять в двухшереножном строю с дистанцией и интервалом не менее 3 м.

Упражнения на быстроту и ловкость лучше всего выполнять поточно (по одному или попарно).

Это позволяет выявить ошибки в технике и своевременно устранить их. Кроме того,

пробегание отрезков и выполнение упражнений на быстроту и ловкость в парах позволяют занимающимся выполнить их с предельной скоростью, что способствует лучшему развитию указанных качеств.

Упражнения на скорость и выносливость следует проводить поточно в парах, что дает возможность вовремя подметить ошибки и устранить их. Каждая пара начинает бег по зрительному сигналу тренера.

Упражнения на гимнастических снарядах целесообразно проводить также поточно, но поодному, с обязательной страховкой, используя для этого наиболее подготовленных футболистов и одновременно обучая способам страховки других.

Во время выполнения заданий тренер должен перемещаться по залу, с тем чтобы видеть выполнение упражнений каждым футболистом, подмечать ошибки и устранить их.

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе осуществляется переход к выполнению ранее изученных технических приемов в игровых условиях. В начале обучения выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Активность сопротивления партнера при выполнении технического приема, как и скорость выполнения, следует повышать постепенно.

В работе с футболистами 11-16 лет большое внимание следует уделять воспитанию умения выбрать тот или иной технический прием, для чего необходимо практиковать индивидуальные задания. Не следует спешить с выбором игрового амплуа для футболистов, с этим можно определиться на 3-4 году обучения.

При обучении техническим приемам тренеру необходимо помнить следующее:

- демонстрировать какой-либо прием нужно как можно четче и несколько раз. Объяснение при показе должно быть кратким и понятным; при этом нужно обращать внимание занимающихся на тот элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок;
- следует начинать с разучивания приема в целом, по ходу исправляя отдельные детали. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема;
- при повторении следует разнообразить упражнения, чтобы у ребят не пропал интерес и не утратилось внимание к занятиям. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Это может повлечь за собой несобранность в игре. Последовательность выполнения технического приема должна быть такой: на месте, в движении (с пассивным, а затем активным сопротивлением), в игровых условиях;
- выполнение технического приема нужно проводить в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди занимающихся всей группы, но и между двумя-тремя отдельными футболистами. Содержание игровых упражнений должно варьироваться в зависимости от подготовленности занимающихся. Футбольные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема. Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы — в игре возможно следующее задание: все передачи производить только внутренней стороной стопы, мяч считается забитым только внутренней стороной стопы.

Тактическая подготовка.

На тренировочном этапе спортивной подготовки, когда техническая подготовленность занимающихся возросла, и они освоили основные индивидуальные и групповые тактические действия, следует переходить к командной тактике. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого занимающегося.

На этом этапе подготовки происходит формирование и закрепление необходимых качеств и умений, которые впоследствии должны определить класс игры каждого футболиста.

Методы технической подготовок

Метод многократного повтора упражнений как в освоении индивидуальных и групповых, а также общекомандных тактических действий.

Расчлененный и целостный метод. Вначале отдельные тактические ходы, варианты, комбинации разучиваются по частям, затем соединяются и уже совершенствуются целостным методом.

Метод анализа - применяется тогда, когда ведется поиск большей эффективности в тактической подготовленности, в связи с чем вносятся коррективы, усиливающие игровой эффект усвоенного материала.

Метод теоретической подготовки — является важным при разработке определенных игровых взаимодействий с учетом возможностей, склонностей и желаний отдельных футболистов. В разработке тактических вариантов футболисты должны принимать самое активное участие.

Метод наглядности — просмотра киноматериалов — развивает объем и глубину внимания, позволяет в кратчайшие отрезки времени фиксировать игровые ситуации, мысленно решать тактические задачи.

На экране демонстрируются игровые ситуации, доступные юным футболистам, которые затем завершают их на макете футбольного поля или специальном бланке. Это способствует выработке умения футболистов решать тактические задачи во время игр.

4.1.3. Структура тренировочного занятия

Основная форма проведения занятий на любом этапе обучения – учебно-тренировочное занятие, включающий в себя упражнения по физической, технической подготовке, элементы тактики.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части целесообразно использовать: упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, упражнения в преодолении комбинированной полосы препятствия, технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно- тренировочных занятиях, эстафеты.

Основная часть занятия должна предусматривать обучение технико-тактическим приемам с обязательным закреплением их в играх или игровых упражнениях. При этом основную часть урока целесообразно условно разделить на 4 временных интервала. Первый и третий интервалы времени отводятся на изучение одного и того же технического приема, а второй и четвертый — на закрепление этого же технического приема в игровых упражнениях или двусторонних играх. В заключительной части должны применяться ходьба и бег в медленном темпе, строевые упражнения и упражнения на внимание. Кроме этого, тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые хорошо тренировались и играли в футбол.

Продолжительность каждого занятия может колебаться в пределах от 1 до 3 часов в зависимости от условий (погодных, возможностей зала) и года обучения.

4.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий

Упражнения для развития двигательных качеств

Общие	Специальные
Преимущественно развивающие силу: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Лазание по канату. 3. Поднимание тяжестей. 4. Метание снарядов. 5. Упражнения с сопротивлением.	Преимущественно развивающие силу: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Удары по мячу. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Толчки туловищем. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Отбор мяча ногой. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Вбрасывание мяча. 5. Броски мяча рукой (дополнительно для

6. Борьба.	вратарей)
Преимущественно развивающие быстроту: 1. Повторный бег. 2. Переменный бег. 3. Ускорения. 4. Старты. 5. Бег прыжками, семенящий и т. п. 6. Баскетбол. 7. Ручной мяч.	Преимущественно развивающие быстроту: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Повторный бег с мячом. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Переменный бег с мячом. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ускорения с мячом. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Старты с мячом.
Преимущественно развивающие выносливость: 1. Кроссы. 2. Переменный бег. 3. Лыжные вылазки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей.	Преимущественно развивающ ие выносливость: 1. Переменный бег с мячом с преодолением без преодоления препятствий. 2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3. Игровые упражнения большой интенсивности
Преимущественно развивающие ловкость: – Акробатика. – Гимнастика. – Прыжки.	Преимущественно развивающие ловкость: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Жонглирование мяча ногами и головой. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Доставка головой высоко подвешенного мяча. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ведение мяча головой. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Удары по мячу у стенки и сетки. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Жонглирование мяча руками (для вратарей). <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Доставка руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).

Упражнения для совершенствования тактики игры

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 х 3, 2 х 4, 2 х 3, 5 х 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5, 7 х 7 и др. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 х 1, 1 х 3, 2 х 4 и т. п.

Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

Упражнения для совершенствования в технике владения мячом

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<i>Для защитников,</i>	<i>полузащитников и нападающих:</i>
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полуполета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на

	дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: собводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.
Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для</i>	<i>вратарей:</i>
Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу
Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.

Обманные движения	Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
-------------------	--

**Содержание и последовательность изучения программного материала
по технической подготовке**

Содержание	Последовательность	
	Локальная «А»	Глобальная «Б»
<u>Техника передвижения:</u>		
Бег обычный	1	1
Остановки	2	
Повороты	3	
Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом	4	
Сочетание разных способов бега	5	
Прыжки	6	
Сочетание приемов техники передвижения	7	
<u>Удары по мячу ногой:</u>		
Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1	2
Внутренней частью подъема по неподвижному мячу	2	

<p>Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема покатящемуся мячу</p> <p>Средней частью подъема по неподвижному мячу</p> <p>Средней частью подъема по катящемуся мячу</p> <p>Средней частью подъема по летящему мячу</p> <p>Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Резанные по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Носко</p> <p>м</p> <p>Пятко</p> <p>й</p> <p>С поворотом, через себя в падении</p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p>	
<p><u>Удары по мячу головой:</u></p> <p>Средней частью лба на месте</p> <p>Средней частью лба в прыжке</p> <p>Боковой частью лба на месте и в прыжке</p> <p>В падении</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	3
<p><u>Остановки мяча:</u></p> <p>Катящегося мяча подошвой</p> <p>Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы</p> <p>Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы</p> <p>Бедро</p> <p>м</p> <p>Грудь</p> <p>ю</p> <p>Средней частью подъема</p> <p>С переводом</p> <p>Головой</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	4
<p><u>Ведение мяча:</u></p> <p>Внешней частью подъема</p> <p>Средней частью подъема</p> <p>Внутренней частью подъема</p> <p>Носком</p> <p>Внутренней стороной стопы</p> <p>С изменением направления</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	5
<p><u>Обманные движения:</u></p> <p>Уходом</p> <p>Ударом ногой</p> <p>Остановкой ногой</p> <p>Ударом головой</p> <p>Остановкой туловищем</p> <p>Остановкой головой</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	6

<u>Отбор мяча:</u> Ударом в выпаде Остановкой ногой в выпаде Ударом в подкате Остановкой в подкате Толчком плеча	1 2 3 4 5	7
<u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии:</u> С места С разбега В падении	1 2 3	8

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее (8–16) чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- обучение технике ведения мяча любой частью стопы;
- развитие координационных способностей.

Разминка (10–15 мин), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5–2 мин каждая.

У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений.

Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360°, поймать мяч – по 5 повторений.

Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360°, остановить мяч подошвой ноги – по 5 повторений.

И.п. – основная стойка. На счет 1– правую руку на пояс; 2– левую руку на пояс; 3– правую руку к плечу; 4– левую руку к плечу; 5– правую руку вверх; 6– левую руку вверх; 7 и 8– два хлопка руками вверх; 9– левую руку к плечу; 10– правую руку к плечу; 11– левую руку на пояс; 12– правую руку на пояс; 13– правую руку вниз; 14– левую руку вниз; 15 и 16– два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9– прыжок, ноги в стороны; 10– прыжок, ноги скрестно.

Основная часть тренировки (25 мин).

Вначале тренер объясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д. После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком и даже пяткой.

Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30–60 с, всего – 5–7 серий.

Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3–4 м и передача его партнеру. По 5–10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10 м x 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 мин.

Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении стоя.

4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Футбол» представлены в таблице .

При прогнозе спортивных достижений необходимо опираться на данные комплексного контроля подготовки юных футболистов, который включает:

1. Тестирование антропометрических показателей.
2. Тестирование физических качеств.
3. Психологическое тестирование.
4. Отбор перспективных спортсменов.
5. Анализ выступлений на соревнованиях.
6. Контроль развития двигательных способностей и функциональных состояний.
7. Текущий тренировочный контроль становления двигательных способностей.
8. Экспресс-контроль функциональных состояний в процессе тренировок.
9. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния.

Точность прогнозов тем выше, чем короче период, на который они составляются. Для многолетнего индивидуального прогноза необходимо учитывать уровень каждого спортсмена и команды в целом. Особое значение долгосрочный прогноз приобретает ввиду необходимости решения таких задач, как отбор спортсменов, способных показывать высокие результаты, выбор игрового амплуа, выбор перспективной технико-тактической модели соревновательной деятельности, позволяющей максимально эффективно использовать индивидуальные возможности каждого спортсмена.

Формирование оптимального состава футбольной команды должно базироваться на интегрально-индивидуальном подходе, основу которого составляют следующие уровни: организационно-педагогический, функционально-генетический, индивидуально-

психологический, психо-генетический, социально-психологический.

Для прогнозирования успешности обучения и совершенствования в том или ином виде спортивной специализации необходимо выявить комплекс требований, предъявляемых данным видом спорта, требуется изучить и составить характеристику качественных особенностей юного футболиста.

В качестве наиболее информативных при прогнозе индивидуальных достижений спортсмена в игровых видах спорта чаще всего называются следующие признаки: а) морфологические показатели: продольные размеры и вес тела, активная масса тела; б) физиологические показатели (МПК); в) показатели моторики: быстрота движений, вестибулярная устойчивость, ориентация в пространстве, относительная мышечная сила; г) психофизиологические показатели: особенности центральной нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность), особенности темперамента и др.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Для повышения точности прогноза надо учитывать чувствительные периоды в развитии организма. Кроме того, при прогнозировании необходимо помнить, что различия в темпах прироста результатов у юных спортсменов являются в некоторых случаях следствием неодинаковой быстроты биологического созревания, что особенно важно учитывать в пубертатном периоде (11 - 16 лет). Поэтому возможность осуществления надежного прогноза перспективности юного спортсмена связана с обязательным учетом индивидуальных особенностей полового созревания и биологического возраста детей и подростков.

Основные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

4.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения спортсменов

Учреждение осуществляет организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности самостоятельно.

Методическая (научно-методическая) деятельность направлена на:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку (планирование тренировочного процесса, планирование соревновательной деятельности, улучшение материально-технической базы);
- б) организацию мониторинга тренировочной деятельности (внутренний контроль, текущий контроль, аттестационные мероприятия);
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс (самообразование, курсы повышения квалификации, курсы переподготовки);
- г) разработку, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировку программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с детьми следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, нацеленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основное содержание психологической подготовки футболиста состоит в следующем:

- воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности;
- формирование мотивации к занятиям футболом, развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю, развитие специфических чувств - «чувство партнера», «голевое чутьё», «видение поля»;
- воспитание волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, выдержке, самообладанию, дисциплинированности;
- адаптация к условиям напряженных соревнований;
- настройка на игру;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Выделяют *общую* психологическую подготовку и *подготовку к соревнованиям*.

В работе с юными спортсменами преимущественно используются следующие средства и *методы психолого-педагогического* воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. *Методы смешанного* воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в

решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает задачи: воспитание моральных качеств, формирование положительного психологического климата, воспитание волевых качеств, развитие способности управлять своими эмоциями, развитие внимания, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению на конкретных соревнованиях.

В круглогодичном цикле подготовки следует придерживаться следующих рекомендаций:

в *подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств футболистов, развитие спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- развитие специализированного восприятия;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие внимания;
- развитие оперативного мышления;

в *соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

в *переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психологического восстановления.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психологическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими эмоциями, поведением.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

4.5. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время тренировки, тестирование, собеседование. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «футбола», его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	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 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			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

обучающегося			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	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 вида спорта «футбол»

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля; наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

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

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки			Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		До трех лет	Свыше трех лет		Количество
				Первый год	Второй год	Третий год						
Для спортивной дисциплины «футбол»												
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-		
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-		
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	-		

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				ко ли чес тво	экс пл уат сро к ац лет к ии)	ко ли чес тво	экс пл уат сро к ац лет к ии)	ко ли чес тво	экс пл уат сро к ац лет к ии)		
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1		
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1		
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5		

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

6.2. Кадровые условия реализации программы.

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

Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н); или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее - закон № 329);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
4. приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее - приказ № 999);
5. приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее - приказ № 575)
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Приказ Минспорта РФ 16.11.2022 № 1000

Теория и методика физического воспитания

1. ТТДжамгарова . Психология физического воспитания
2. ЛП Матвеев Теория и методика физического воспитания
3. ВВ Столбов История физической культуры и спорта
4. МИ .Спорт и воспитание подростков
5. ВП Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов
6. ВС Родиченко Олимпийский учебник
7. АП Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки

8 11.В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.

9 АГ Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура

10 ВВ Белорусова. Педагогика

11 ВВ Васильева. Физиология человека

12.ГМ Соловьев .Культура здорового образа жизни

13 . Огюст Листеллю . Спортивно-игровой метод физического воспитания

14. В.А Рогозкин . Питание спортсменов

15 Р Незвицкий Спорт и личность.

16. ВК Велитченко Физкультура без травм

Футбол

1 ВП Губа . Футбол Программа.

2 ВЛ Мутко. Мини-футбол для всех

3. ГГ Мандзолевский Щедрость игрока

4. СН Андреев.Футбол-твоя игра

5. Н Симонян Футбол-только ли игра

6. ЛП Прибылевский Тренера большого футбола

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 РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru.