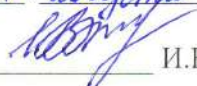


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»
УЯРСКОГО РАЙОНА

«СОГЛАСОВАНО»:

Председатель
методического совета

« 31 » августа 2023 г.


И.В. Жилицкий

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор
МБУ ДО СШ «Юность»
Уярского района

« 31 » августа 2023 г.

В.С. Вайсброт



**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта по виду спорта
«футбол»**

Программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта футбол, утвержден приказом
Министерства спорта Российской Федерации от
16.11.2022 № 1000

Примерной дополнительной общеразвивающей
программы по виду спорта «футбол»,
утвержденной приказом Минспорта России 14
декабря 2022 г. № 1230

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки-без ограничения

г. Уяр
2023 г.

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	3
3. Система контроля	15
4. Рабочая программа по виду спорта футбол.....	17
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	29
6. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки	30

Таблица 5

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
2		
1.	Общая физическая подготовка	50
2.	Специальная физическая подготовка	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12
8.	Интегральная подготовка	100
Общее количество часов в год		312

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 6

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		До года
1.	Общая физическая подготовка (%)	13 - 17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5
8.	Интегральная подготовка (%)	32 - 36

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу	В течение года

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

8. План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	Теоретическое занятие Родительское собрание	В течении спортивного сезона	

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Биологический возраст в большей степени отражает морфофункциональную зрелость отдельных систем и организма индивида в целом, т.е. он в большей степени, чем паспортный, дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки оссификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длиннотных, широтных и обхватных размеров тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

В качестве контроля и оценки физической и технической подготовленности футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

В целом контроль подготовленности юных футболистов рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе с учащимися учитывать не только год обучения, но и их фактическое развитие.

Контроль уровня физической подготовленности предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации.

Скоростно-силовые способности целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места и по длине пятикратного прыжка с места.

Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток. Для оценки берется средний показатель с использованием ленты Абалакова.

Выносливость футболиста определяется по времени пробегания семи пятидесятиметровых отрезков - «челночный бег 7Ч50 метров», или тест «7Ч50». Организация выполнения теста сводится к тому, что на расстоянии 50 м друг от друга устанавливаются две стойки, которые необходимо обежать семь раз. При пробегании не разрешается касаться стоек руками.

Результат в тесте «7Ч50», регистрируемый ручным секундомером, определяется как аэробной, так и анаэробной производительностью организма. Данный тест можно использовать не только в качестве метода контроля уровня выносливости, но и как метод ее развития.

Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной скорости. Зная среднюю скорость прохождения теста «7Ч50» и скорость бега в тесте «50 метров», легко определить процент реализации максимальных скоростных возможностей в тесте «7Ч50». Полученный показатель отражает уровень скоростной выносливости и может быть обозначен как коэффициент скоростной выносливости (КСВ).

Индивидуальная оценка уровня выносливости футболиста.

V7.50

$$КСВ = \frac{V_{7Ч50}}{V_{50}} \cdot 100\%$$

где КСВ - коэффициент скоростной выносливости; $V_{7Ч50}$ - средняя скорость пробегания теста «7Ч50», которая равна отношению пути (360 м) ко времени выполнения теста; V_{50} - скорость бега в тесте 50 м, которая равна отношению пути (50 м) ко времени выполнения теста «Бег на 50 м».

Футбол относится к группе нестандартных или ситуационных упражнений. Здесь действовать, как правило, приходится в зависимости от создавшейся ситуации на поле. Очевидно, что специфика игровой деятельности в футболе предъявляет высокие требования к уровню координационных способностей спортсмена.

Обычно координационные способности оцениваются по результатам челночного бега 3Ч10 м или 3Ч15 м, по времени ведения мяча руками или ногами в беге с изменениями направления движений.

Вследствие взаимосвязи координации движений со спортивной техникой в футболе часто используется оценка ловкости в упражнениях с мячом. Для оценки специальной ловкости футболистов рекомендуется использовать тест, включающий ведение мяча, обводку искусственных препятствий, удар, ускорение на добивание мяча после его отскока от цели. Разработка методов оценки координационных способностей, ловкости, техники владения мячом является важным вопросом педагогического контроля в футболе. При этом практический интерес представляют в первую очередь методы, отвечающие современным требованиям стандартизации и удобные в применении.

Для определения уровня технико-тактического мастерства футболистов наиболее информативными следует признать данные, зарегистрированные непосредственно в соревнованиях. Тренер или его помощник, наблюдая за технико-тактическими действиями футболистов в матче, регистрирует их выполнение с мячом. Регистрацию технико-тактических действий футболистов можно производить, «наговаривая» эти действия на диктофон непосредственно во время соревнований. Но лучше всего эти действия регистрировать, просматривая видеомagneфонную запись данного матча. Второй способ предпочтительнее, т.к. с одной стороны, возможно получение более объективной информации путем повторного просмотра интересующего фрагмента матча, а с другой стороны, получение объективной информации о технико-тактической подготовленности соперников. В процессе соревновательной деятельности футболистов с использованием общепринятой в футболе методики регистрируется количество и качество выполнения игроками следующих технико-тактических действий (ТТД): короткие и средние передачи мяча вперед; короткие и средние передачи мяча назад и поперек; длинные передачи мяча; ведение мяча; отбор мяча у соперника; перехват мяча у соперника; обводка соперника; игра головой; удары по воротам.

Под короткими и средними передачами следует понимать передачи мяча, произведенные футболистами на расстояние не более 30 м, под длинными передачами - на расстояние более 30 м. Методика регистрации технико-тактических действий игроков следующая. Футболист выполняет длинную передачу мяча партнеру. Последний, принимая мяч, производит ведение мяча и делает короткую передачу следующему партнеру и т.д. Специалист, регистрирующий путем «наговаривания» технико-тактические действия футболистов на диктофон, произносит: «Восьмой (номер игрока): длинная передача на седьмого - точно. Седьмой (номер игрока): ведение мяча, короткая передача мяча десятому - точно. Десятый (номер игрока): удар по воротам - неточно» и т.д. После просмотра матча необходимо расшифровать стенограмму, используя для этой цели специальный бланк записи ТТД, в каждой клетке которого должны быть проставлены действия, выполненные конкретными футболистами за игру.

В бланк заносится общее количество ТТД, в скобках неточно выполненные действия конкретного юного футболиста и команды в целом. Так же вычисляется общее количество использования командой в матче конкретного ТТД, «брак» его выполнения и структура технико-тактической деятельности команды в целом.

Количественные показатели соревновательной деятельности юных футболистов рассчитываются путем суммирования как отдельных, так и всех ТТД с мячом, выполненных отдельным юным футболистом и командой в целом в условиях соревновательной деятельности.

Качественные показатели определяются путем расчета коэффициента «брака» (отношение количества неточно выполненных действий с мячом к общему количеству технико-тактических действий, выполненных за игру в целом, выраженное в процентах).

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом юных футболистов охватывает три стадии: сбор информации; анализ накопленной информации; планирование учебно-тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель юношеской команды на каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически должен: собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого юного футболиста команды, психологическом

состоянии, о тренировочных нагрузках и т.п.; сопоставлять информацию о применяемых учебно-тренировочных нагрузках с результатами, показанными юными футболистами в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления тренер определяет, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества юного футболиста, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п. Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки юных футболистов.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае тренер-преподаватель не сможет эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Для контроля и дальнейшего анализа тренировочных нагрузок рекомендуется использовать следующие характеристики: специализированность, направленность, величина и координационная сложность.

Специализированность - это мера сходства, используемого тренировочного упражнения с соревновательным. В соответствии с этой характеристикой тренировочная нагрузка юных футболистов делится на специфическую (упражнения с мячом) и неспецифическую (упражнения без мяча). Соотношение частных объемов специфической и неспецифической нагрузок будет указывать на степень приближения учебно-тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения.

Следует отметить, что у начинающих футболистов частный объем неспецифической нагрузки должен быть наибольшим, т.к. только в этом случае будет обеспечена разносторонность их подготовки. По мере повышения квалификации постепенно возрастает доля специализированных упражнений.

В каждом учебно-тренировочном занятии тренер-преподаватель решает определенную цель. Для достижения поставленной цели перед футболистами он определяет круг задач. Это могут быть задачи по технической, тактической, физической и психологической подготовке. Однако, в специальных упражнениях футболистов (упражнениях с мячом) они никогда не проявляются в чистой форме. Эти упражнения носят комплексный характер, одновременно воздействуя на техническое, тактическое мастерство, физическую подготовленность футболистов и на их психологическую сферу. И все же с их помощью преимущественно можно обучать и совершенствовать элементы техники, тактическое мастерство или развивать конкретные двигательные качества.

Направленность проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие физических способностей юных футболистов. При выполнении физической работы расходуется энергия биохимических веществ, что является основанием для распределения тренировочных нагрузок по преимущественной физиологической направленности с учетом механизмов энергообеспечения работы.

Принято дифференцировать нагрузки на:

- а) преимущественно аэробную направленность, способствующую развитию «общей» выносливости;
- б) смешанную аэробно-анаэробную направленность, способствующую совершенствованию комплексного развития двигательных качеств;
- в) преимущественно анаэробную гликолитическую направленность, способствующую развитию «скоростной» выносливости;
- г) преимущественно анаэробную алактатную направленность, способствующую развитию скоростно-силовых качеств.

Для поддержания достигнутого уровня подготовленности или развития отдельной физической способности юных футболистов специалисты пользуются понятием *величины тренировочной нагрузки*. Под величиной нагрузки принято понимать количественную меру тренировочных воздействий. Традиционно для контроля величины тренировочной нагрузки

используется объем выполненной работы. При этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы. К показателям объема следует отнести количество: тренировочных дней; учебно-тренировочных занятий; часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочных нагрузок необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая и т.д.).

В футболе, как правило, используются занятия комплексной направленности, когда величина тренировочного эффекта обусловлена суммарным воздействием нагрузок разного характера, типа и вида. В таких условиях едва ли не единственным направлением определения величины тренировочной нагрузки может быть ее количественная оценка, складывающаяся на основе оценок отдельных упражнений. Оценить величину отдельного упражнения в конкретном тренировочном занятии возможно лишь на основе учета его компонентов:

1. Продолжительность;
2. интенсивность;
3. количество повторений;
4. продолжительность интервалов отдыха;
5. характер отдыха.

Прогрессивность такого подхода не вызывает сомнений, поскольку учет компонентов позволяет планировать тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование той или иной физической способности спортсменов.

Координационная сложность нагрузки - это показатель соответствия структуры движений и особенностей функционирования основных систем организма характеристикам соревновательной деятельности юных футболистов.

В процессе подготовки юных футболистов используются разнообразные специализированные упражнения от самых «простых» (жонглирование мячом, удары по неподвижному мячу, ведение мяча и т.п.) до самых «сложных» (игровые упражнения с активным сопротивлением соперника). Известно, что при выполнении специализированных упражнений происходит одновременное воздействие на все стороны подготовленности юных футболистов. Однако следует отметить, что это воздействие различных упражнений будет неодинаково.

Признаки, по которым можно определить меру сложности этих упражнений, представлены в табл. 21 и 22.

Шкала оценки технической сложности упражнений

Таблица 9

Техническое содержание	Сложность баллы
Индивидуальное выполнение технических приемов на месте с неподвижным мячом	1
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с неподвижным мячом	2
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с катящимся мячом	3
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с летящим мячом	4
Бесконтактные игровые упражнения (индивидуальные и групповые)	5
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «пассивном» сопротивлении соперника	6
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров по футбольным правилам с ограничениями и без ограничений	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	10

Шкала оценки тактической сложности упражнений

Таблица 10

Тактическое содержание	Сложность, баллы
Индивидуальные перемещения с мячом и без мяча	1
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	2
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	3
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	4
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	5
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	6
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров с ограничениями и без ограничений	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	0

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач в первую очередь содержит несколько частных задач. Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов призваны определить:

- 1) можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- 2) есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническими требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов призваны определить:

- 1) отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
- 2) каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;
- 3) соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи: 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; 2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок; 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т.д.); 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т.п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т.п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса, необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию с определением газообмена и биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья (каких); из функциональных показателей определяются МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНУ (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы и др. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемому для данного спортсмена результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).

Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО - углубленное медицинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

III. Система контроля

11. 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:

На спортивно-оздоровительном этапе: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; Б 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.

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

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

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

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

IV. Рабочая программа по виду спорта футбол

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

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Футбол, командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённости не должна противоречить правилам соревнования.

Перерыв между таймами не превышает 15 минут и указывается в регламенте соревнования.

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар.

В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

Футбольный судья обязан: контролировать соблюдение правил игры; контролировать ход матча, следить за временем игры; обеспечить соответствие используемых мячей требованиям; обеспечить соответствие экипировки игроков требованиям; в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено; обеспечить отсутствие на поле посторонних лиц; предоставить соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров, пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у

обоих команд будет равным тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Качественная сторона подготовки футбольного резерва в России на сегодняшний день отражается в выступлениях юных футболистов на международной арене. Их базовая техническая и тактическая подготовленность не позволяет смело шагнуть в «большой футбол», создать спортивную конкуренцию в клубных и сборных командах страны.

Одной из главных причин создавшегося положения, как показывают изучение деятельности СШ, и подтверждают высказывания специалистов, анализ подготовки и выступления футбольных команд России на всех уровнях, является забвение основных положений и прекрасно разработанной в нашей стране теории и методики спорта, основанной на многолетнем практическом опыте в области спортивной подготовки, специальных научных исследований в нашей стране и за рубежом, на данных других наук, что, к сожалению, многими тренерами не используется в практической работе.

Многие тренеры-преподаватели спортивных школ вынуждены ориентироваться не на задачи, стоящие перед этапами начальной подготовки, начальной спортивной специализации, а на положения ряда нормативных документов и выполнение разрядных требований.

Изучение работы СШ, анализ уровня подготовленности кандидатов в команды мастеров и членов сборных юношеских команд России убеждают, что причиной создавшегося положения является не только медленная перестройка сознания тренерского корпуса и администраций школ в необходимости повышения в первую очередь качества уровня технической и тактической подготовленности учащихся, не только слабый и однобокий подход тренеров к методике обучения в учебно-тренировочной работе, но и неупорядоченность организационно-методической структуры тренировочного процесса в спортивных школах в целом.

Постоянно растущие требования мирового спорта нацеливают физкультурные и спортивные организации (СШ), каждого тренера-преподавателя на поиск новых дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование - это упорядочение учебно-тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных футболистов и повышением требований к подготовке футбольного резерва.

Исходя из выше изложенного, коллектив специалистов в области футбола разработал примерную программу, включающую в себя организационно-методическую структуру для проведения учебно-тренировочного процесса, план-схему годичного тренировочного цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для теоретических и практических занятий, восстановительные мероприятия, психологическую подготовку, воспитательную работу, педагогический и медико-биологический контроль, инструкторскую и судейскую практику, особенности спортивного питания футболистов, специфику создания специализированных классов по футболу, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса футболистов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период проводится спортивно-оздоровительная работа.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время в установленном порядке проводятся спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

План-график расчета учебно-тренировочных часов

Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В таблице представлен планы-графики расчета учебно-тренировочных часов занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

План-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

Таблица 12

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка			1	1			3	2	2	8	26	7	50
2.	Специальная физическая подготовка													-
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-
4.	Техническая подготовка	8	14	13	13	14	12	13	13	13	18		13	144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1		1						6
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6											6	12
8.	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	12	11	11	11				100
	Всего часов	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Программный материал для практических теоретических занятий и теоретическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе с разбивкой на периоды подготовки

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Массовый народный характер спорта в России.

1. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

2. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

3. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом

1. История развития футбола в России.

2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое назначение водных процедур.

2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.

3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.

4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы,

быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.

3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация терминология технических приемов.

2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры

4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.

2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

1. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.

2. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.
3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.
5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.
6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.
7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.
2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.
3. Индивидуальные планы тренировки.
4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.
5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.
6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
3. Значение спортивных соревнований.
4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.
5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.
2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.
3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.
4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Спортивно-оздоровительные группы

Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу-приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежачая на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

Техническая и тактическая подготовка

Спортивно-оздоровительные группы

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестными приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

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

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

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

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому

игроку и противодействие получению мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Учебные и тренировочные игры

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы футболистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

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

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

Формирование положительного психологического климата определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношениями между учащимися, а также их связями вне спорта.

Воспитание волевых качеств побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Для развития внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Для развития восприятий в занятиях с футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов.

Развитие тактического мышления предусматривает быструю оценку складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия, необходимые для победы.

Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

осознание юными спортсменами значения предстоящей игры; информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);

выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;

привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;

преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, которые должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

В диапазоне 11-13 лет в психике детей происходят резкие изменения. В этом возрасте дети становятся критичнее, они склонны к анализу. До 12-13 лет им интересен сам тренировочный процесс, а качество футбола само по себе детей не интересует. И здесь, видимо, очень важно не навредить, а сделать занятия интересными и полезными. Без такого доброжелательного отношения любые методы и психологические средства воздействия теряют свою силу. У детей есть желания и умения учиться самостоятельно, но им должна нравиться окружающая атмосфера и должен нравиться тренер, который все умеет и понимает.

Анализируя психологические закономерности обучения и развития, заметим, что то, что доступно ребенку 13-14 лет, может быть недоступно одиннадцатилетнему и двенадцатилетнему. Учебная практическая деятельность - это мыслительная работа самого ученика, который учится, а не которого учат. Задача тренера организовать и создать условия, при которых воспитанник развивается с помощью самостоятельного активного обучения.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером и ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию тренера. Ребенок должен понимать, что от него хотят, он воспринимает футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком загружать игровыми заданиями, поскольку они трудно и без желания запоминаются игроками. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.

В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка - это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра - это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий.

Волевые качества характеризуют стремление ученика к достижению результата и начинают развиваться и закрепляться именно в подростковом возрасте. Достаточно полную оценку результата совместной работы педагога и ученика можно дать уже к 15 годам. Здесь тренеру необходимо разобраться и учесть все психологические особенности подросткового возраста, чтобы всю дальнейшую тренировочную работу подчинить становлению индивидуальности.

Методы специального психического воздействия не требуются, но объяснения целей тренировки, принципов построения тренировочных занятий уже необходимы. В этом возрасте подростки становятся рассудительней и целеустремленней. Их необходимо сориентировать на будущий большой труд. Здесь начинаются отношения с тренером в форме равноправного сотрудничества, а цели таких действий - это понимание игровых задач и минимум ошибочных решений.

Как это ни парадоксально, но в этом возрасте футболист выходит на «уровень застоя», и в связи с этим исчезает до 50% действующих футболистов. Попытки объяснить причины потери талантливых футболистов при переходе в команды мастеров предпринимались неоднократно. Причины весьма существенны, но все они, к сожалению, характерны для всех этапов подготовки. Может быть, такая потеря самых одаренных на предварительных этапах подготовки -

закономерность, но почему она характерна только для нашего футбола? Объяснить происходящее можно только тренировочным процессом, который должен быть полностью специальным.

Внезапного взлета на этапе совершенствования не бывает. Успех может принести только тренировочная работа, в которой соблюдаются основные закономерности процесса и учитываются индивидуальные особенности игрока. Поэтому, чтобы не потерять игроков, тренировочный процесс должен приобретать ярко выраженный индивидуальный специализированный характер. Если быть более конкретным, то на данном этапе существенно меняются сами принципы подготовки. Когда мы проходили этапы обучения, то главным средством специальной подготовки были упражнения и количество их повторений.

На этапе спортивного совершенствования дальнейшее футбольное образование характеризуется преодолением больших физических нагрузок, что требует полной мобилизации психологических качеств. В этот период возрастает соревновательная практика, а тренировочный процесс отличается значительным повышением объема и интенсивности основных тренировочных средств, где все задачи решаются во временных режимах. Условия тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательных игр.

Задачи этапа решаются с помощью различных методических приемов - изменения внешних условий, а также изменения внутреннего состояния самого игрока, то есть изменения его физических и психологических качеств. Задача тренера организовать процесс подготовки так, чтобы футболисту было бы интересно практически разобраться во всех специфических требованиях игры.

Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянно увеличивать нагрузки, а это, естественно, ведет к психическим перенапряжениям. Именно здесь формируется отношение к занятиям как к сложному труду с его ежедневными нагрузками и требованиями.

Перечисленные задачи обуславливают выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей учеников, а также индивидуального планирования, способствующего раскрытию таланта игрока. Только правильно организованный тренировочный процесс является тем ключом, который выведет его на уровень готовности. Впрочем, и игрок сейчас уже совсем не тот - как по своей профессиональной заинтересованности, так и по своей психологии.

План применения восстановительных средств

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам - преподавателям.

15. Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОГ	Всего на этапе обучения:	150		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	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	15	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	15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных общеразвивающих 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 общеразвивающие программы, при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 общеразвивающей программы

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие 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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>.

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

Таблица 14

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

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

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	срок эксплуатации (лет)
				количество	
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-
Для спортивной дисциплины "футбол"					
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на спортивно-оздоровительном этапе, 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
 2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985. – 239 с.
 3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
 4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
 5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.
 6. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. – Омск, 1998. – 54 с.
 7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 384 с.
 8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
 9. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
 10. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 11. Сучилин А.А. Теоретико-методические основы подготовки резерва для профессионального футбола : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 74 с.
 12. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск, - М., 1997. – 116 с.
 13. Футбол: Учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
 14. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. Ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. – М., 1986. – 261 с.
 15. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. – М., 1981. – 118 с.
 16. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. – Волгоград, 2000. – 150 с.
- Юный Футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. Ред.