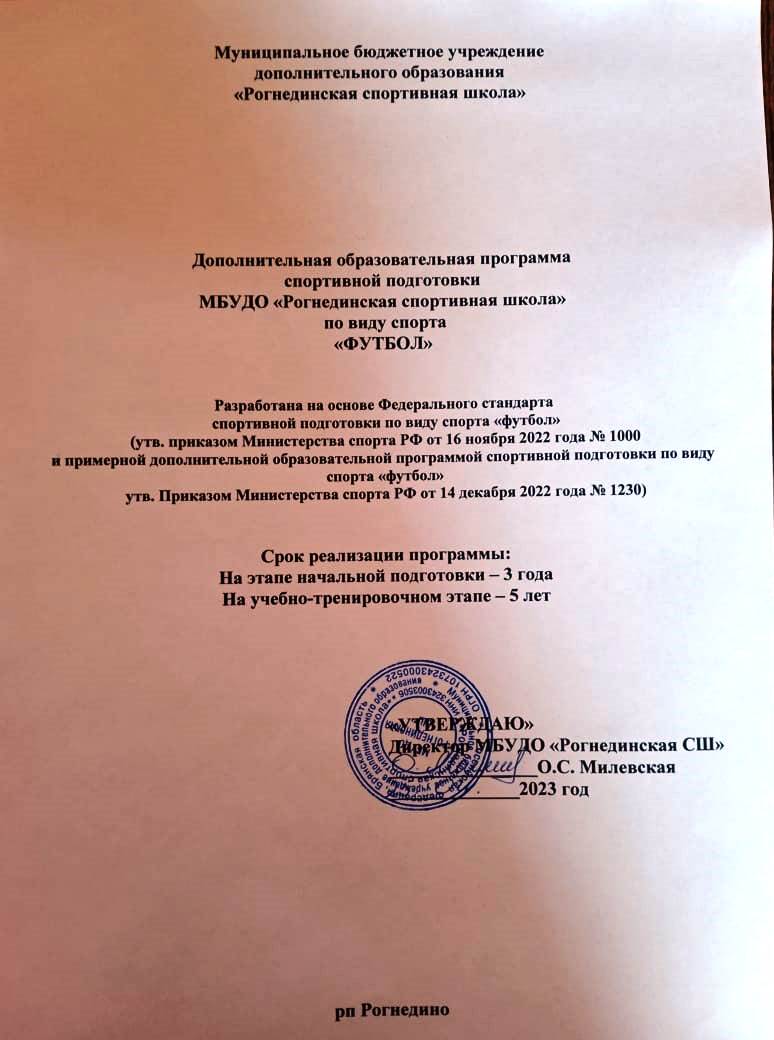
**Содержание**

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
3. ЦельДополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
4. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
5. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
6. Объем Программы
7. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
8. Годовой учебно-тренировочный план
9. Календарный план воспитательной работы
10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
    и борьбу с ним
11. Планы инструкторской и судейской практики
12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
13. **Система контроля**
14. Требования к результатам прохождения Программы
15. Оценка результатов освоения Программы
16. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
    по видам спортивной подготовки

**IV. Рабочая программа по виду спорта футбол**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
2. Учебно-тематический план
3. **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы
2. Кадровые условия реализации Программы
3. Информационно-методические условия реализации Программы

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
   по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов   
   на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основной задачей спортивной школы при реализации данной программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Брянской области по футболу.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в школе. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется на год, начиная с 1 сентября, и состоит из 52 недель, из которых 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель работы по индивидуальным планам и/или занятий в спортивно-оздоровительном лагере.

Цель этапа начальной подготовки – осуществление систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации в избранном виде спорта.

Цель учебно-тренировочного этапа - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов применительно к виду спорта с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Основными показателями выполнения программных в группах начальной подготовки являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности, уровень освоения основ техники.

В учебно-тренировочных группах: состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, освоение теоретического раздела программы, выполнение массовых спортивных разрядов.

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу в спортивной школе.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В МБУДО «Рогнединская СШ» на отделении футбола осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- начальной подготовки,

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Продолжительности этапов спортивной подготовки определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» иучитывает:

* оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
* возрастные границы максимально возможных достижений;
* продолжительность обучения на каждом из этапов спортивной подготовки

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость (человек) |
| Начальной подготовки | 3 | 7 | 14 |
| Учебно-тренировочный | 5 | 10 | 12 |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол и настоящей программой.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

1. **Объем Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 10 | 12 |
| Количество часов в год | 312 | 312 | 520 | 624 |

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

В учреждении применяются следующие виды (формы) обучения**:**

1. Учебно-тренировочные занятия (групповая форма работы).
2. Учебно-тренировочные мероприятия (групповая и индивидуальная формы): учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, учебно-тренировочные мероприятия по общей физической подготовке, учебно-тренировочные мероприятия по специальной физической подготовке, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.
3. Спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

***Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Футбол | | | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Мини-футбол | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 2 | 2 |

1. **Годовой учебно-тренировочный план**

**Распределение объемов тренировочных нагрузок отделения футбола МБУДО «Рогнединская СШ» на этапах спортивной подготовки на 52 недели в 2023-24 учебном году (количество часов).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Группы НП | | | Группы УТ | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | **41-53** | **41-53** | **41-53** | **67-88** | **67-88** | **67-88** | **81-106** | **81-106** |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **-** | **-** | **-** | **36-47** | **36-47** | **36-47** | **56-69** | **56-69** |
| 3 | Техническая подготовка | **140-162** | **134-153** | **134-153** | **182-203** | **182-203** | **182-203** | **112-125** | **112-125** |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **3-6** | **3-6** | **3-6** | **36-47** | **36-47** | **36-47** | **69-81** | **69-81** |
| 5 | Участие в соревнованиях | **-** | **-** | **-** | **36-42** | **36-42** | **36-42** | **44-50** | **44-50** |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **-** | **-** | **-** | **10-16** | **10-16** | **10-16** | **13-19** | **13-19** |
| 7 | Медицинские,  восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **9-16** | **9-16** | **9-16** | **10-21** | **10-21** | **10-21** | **50-69** | **50-69** |
| 8 | Интегральная подготовка | **100-112** | **106-122** | **106-122** | **104-125** | **104-125** | **104-125** | **162-181** | **162-181** |
| *8* | *Количество часов в неделю* | *6* | *6* | *6* | *10* | *10* | *10* | *12* | *12* |
| *9* | *Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час)* | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** |
| *10* | *Количество часов в год* | *312* | *312* | *312* | *520* | *520* | *520* | *624* | *624* |
| *11* | *Количество тренировок в неделю* | *3-4* | *3-4* | *3-4* | *4-5* | *4-5* | *4-5* | *4-6* | *4-6* |
| *12* | *Количество тренировок в год* | *156-208* | *156-208* | *156-208* | *208-260* | *208-260* | *208-260* | *208-312* | *208-312* |

1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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 служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - … | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Целевая аудитория*** | ***Тип мероприятия*** | ***Тема для освещения (в соответствии с МСО\* и ОАП\*\*)*** | ***Дата проведения*** | ***Место проведения*** | ***ФИО лектора, должность*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
| ***Тренеры*** | ***Лекция*** | ***Определение и содержание понятия «допинг». Критический подход к понятию «допинг», социальные, психологические и экономическиепредпосылки. Исторический и этический аспекты. Современное определение понятия допинг*** | ***Январь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Лекция*** | ***Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте. Международные конвенции о борьбе с допингом в спорте, Всемирный Антидопинговый Кодекс, Международные стандарты, законодательство РФ в области противодействия допингу в спорте*** | ***март 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Лекция*** | ***Запрещённый список и терапевтическое использование запрещённых субстанций и методов. Актуальные вопросы по терапевтическому использованию запрещённых субстанций и методов*** | ***май 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Семинар*** | ***Антидопиноговые правила. Ответственность за нарушение*** | ***сентябрь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Лекция*** | ***Изменения в Общероссийских антидопинговых правилах*** | ***регулярно*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Беседа*** | ***Нарушение антидопинговых правил спортсменами школы*** | ***в течение года*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Тренеры*** | ***Семинар*** | ***Формирование критического отношения к допингу у спортсменов*** | ***октябрь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Лекция*** | ***Определение и содержание понятия «допинг». Критический подход к понятию «допинг», социальные, психологические и экономическиепредпосылки. Исторический и этический аспекты. Современное определение понятия допинг*** | ***январь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Беседа*** | ***Допинг и антидопинговый контроль в спорте*** | ***Февраль, сентябрь 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Беседа*** | ***Правила и обязанности спортсмена согласно Всемирному андидопинговому кодексу*** | ***Апрель 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Беседа*** | ***Виды нарушений антидопинговых правил. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена*** | ***Май 2023*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Викторина*** | ***За честный и здоровый спорт*** | ***в течение года*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Беседа*** | ***Как повысить результаты без допинга?*** | ***сентябрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***тестирование*** | ***Что представляет собой БАД? Какие риски связаны с использованием добавок?*** | ***октябрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***Лекция*** | ***Предотвращение допинга в спорте*** | ***ноябрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Спортсмены*** | ***беседа*** | ***Какие внешние признаки при применении спортсменами допинга или запрещенных препаратов и в чем они проявляются*** | ***декабрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Родители*** | ***Родительское собрание*** | ***Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил*** | ***в течение года*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Родители*** | ***Родительское собрание*** | ***Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры*** | ***в течение года*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |
| ***Родители*** | ***Родительское собрание*** | ***Какую роль играет медицинский осмотр для поступления в ДЮСШ*** | ***сентябрь*** | ***МБУДО Рогнединская СШ*** | ***Тренеры и административный персонал СШ*** |

***\*МСО – международный стандарт по образованию***

***\*\*ОАП – общероссийские антидопинговые правила***

1. **Планы инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование мероприятия*** | ***Сроки проведения*** |
| 1 | Семинар по подготовке судей и инструкторов | Сентябрь |
| 2 | Проведение подготовительной части занятия в группах начальной подготовки | Сентябрь |
| 3 | Судейство соревнований по мини-футболу | Октябрь |
| 4 | Семинар по подведению итогов практики и судейства, оценивание работы. | Октябрь |
| 5 | Семинар по подготовке судей и инструкторов | Апрель |
| 6 | Судейство соревнований по футболу | Май |
| 7 | Семинар по подведению итогов судейства, оценивание работы, присвоение судейских категорий. | Май |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы подготовки | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|  | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап | Педагогические | |
|  | * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; * использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; * «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо­кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени­ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин; * тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности); * рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; * планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; * рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| 2 | Учебно-тренировочный этап | Психологические | |
| * аутогенная и психорегулирующая тренировка; * средства внушения (внушенный сон-отдых); * приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации; * интересный и разнообразный досуг; * условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| 3 | Учебно-тренировочный этап | Медико-биологические | |
| 1. рациональное питание:  * сбалансированное по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); * соответствующее характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; * соответствующее климатическим и погодным условиям.  1. физиотерапевтические методы:  * массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); * гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); | В течение всего периода реализации программы |

**III. Система контроля**

1. **Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**
   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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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;

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

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

1. **Оценка результатов освоения Программы**

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

## К результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки предъявляются следующие требования:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта футбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- выполнение юношеских и спортивных разрядов

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 3x10 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 3х10 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 | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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)» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 2,35 | | | 2,50 | | 2,30 | | | | | 2,40 | |
|  | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 12,40 | | | 12,60 | | 12,20 | | | | | 12,40 | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 110 | | | | | 105 | |

***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 | | | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 10 м с высокого старта | с | | не более | | | | |
| 2,20 | 2,30 | | | |
| 1.2. | | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | | | | |
| 8,70 | | | | 9,00 |
| 1.3. | | Бег на 30 м | с | | не более | | | | |
| 5,40 | | | | 5,60 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | |
| 160 | | | | 140 |
| 1.5. | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | | не менее | | | | |
| 30 | | | | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Ведение мяча 10 м | с | | не более | | | | |
| 2,60 | | | | 2,80 |
| 2.2. | | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | | не более | | | | |
| 7,80 | | | 8,00 | |
| 2.3. | | Ведение мяча 3х10м | с | | не более | | | | |
| 10,00 | | | 10,30 | |
| 2.4. | | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | | не менее | | | | |
| 5 | | | 4 | |
| 2.5. | | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | | не менее | | | | |
| 5 | | | 4 | |
| 2.6. | | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | | не менее | | | | |
| 8 | | | 6 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | |
| 3.1. | | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | | | |
| 2,20 | | | 2,30 | | |
| 3.2. | | Бег на 30 м | с | не более | | | | | |
| 5,40 | | | 5,60 | | |
| 3.3. | | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 160 | | | | 140 | |
| 3.4. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | | |
| 8,70 | | | | 9,00 | |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | |
| 4.1. | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 20 | | | | 16 | |
| 4.2. | | Челночный бег 104 м с высокого старта  (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | | | | | |
| 29,40 | | | | 32,60 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | | | | |
| 5.2. | 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» | | | | | |

***Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Требования к уровню спортивной квалификации |
| Начальной подготовки | До1 года | Выполнение норм ОФП, технической подготовки |
| Свыше 1 года | Выполнение норм ОФП, технической подготовки |
| Учебно-тренировочный | 1 | Выполнение норм ОФП, технической подготовки |
| 2 | Выполнение норм ОФП, технической подготовки |
| 3 | Выполнение норм ОФП, технической подготовки |
| 4 | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |
| 5 |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОФП** | Тема | **НП** | | **ТЭ** | |  |
|  | **1 год** | **Свыше года** | **До 3 лет** | **Свыше 3 лет** |
| Силовые способности | 14 | 18 | 30 | 30 |
| Скоростные способности | 16 | 18 | 22 | 30 |
| Координационные способности | 24 | 28 | 30 | 30 |
| Общая выносливость | 22 | 28 | 32 | 34 |
| Гибкость | 24 | 28 | 28 | 30 |
| **СФП** | Скоростная выносливость | - | - | 16 | 30 |
| Специальная выносливость | - | - | 10 | 26 |
| Скоростное ведение мяча | 10 | 20 | 22 | 26 |
| Координационная выносливость | 10 | 20 | 22 | 26 |
| Взрывная сила | 10 | 20 | 22 | 24 |
| **Техническая подготовка** | **Ведение мяча:** | 5 | 5 | - | - |
| Прямолинейное ведение мяча. | 25 | 30 | 35 | 40 |
| Ведение мяча со сменой направления (зиг-заг). | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Полукруговое и круговое ведение мяча. | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Комбинированное ведение. | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Ведение мяча средней частью подъёма стопы. | 20 | 25 | 30 | 30 |
| Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. | 20 | 25 | 30 | 25 |
| Ведение мяча внешней стороной стопы. | - | - | - | 5 |
| Ведение мяча подошвой способом ,,перекат,, | 5 | 10 | 15 | 15 |
| **Удары по мячу ногой:** | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Удар подъёмом стопы. | - | 5 | 5 | 5 |
| Удар внутренней стороной подъёма. | - | - | 5 | 5 |
| Удар внешней стороной подъёма. | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Удар носком стопы. | 10 | 15 | 25 | 25 |
| Удар пяткой. | - | - | - | 5 |
| Удар коленом. | 10 | 20 | 30 | 50 |
| Удар внешней стороной стопы. | 10 | 20 | 20 | 30 |
| Удар через себя способом ,,ножницы,, | - | - | 10 | 10 |
| **Удар головой:** | - | - | - | 10 |
| Удар головой с места. | - | 5 | 10 | 15 |
| Удар головой в прыжке. | - | 5 | 10 | 10 |
| Удар головой после разбега и отскока. | - | - | - | 5 |
| Удар в падении. | - | - | - | 5 |
| **Приём мяча:** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Всеми частями стопы на земле и в воздухе. | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Бедром. | - | 2 | 2 | 4 |
| Головой. | - | 2 | 2 | 4 |
| Грудью. | - | 2 | 2 | 4 |
| Приём катящего мяча (низом по земле): | - | 2 | 2 | 4 |
| -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 |
| -внутренней стороной подъёма. | - | 2 | 2 | 4 |
| -внешней стороной подъёма. | - | 2 | 2 | 4 |
| Приём летящего мяча после отскока: | - | 2 | 2 | 4 |
| -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 |
| -внешней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 |
| -подошвой. | - | 2 | 2 | 4 |
| Приём летящего мяча на основе «Амортизации» |  | 2 | 2 | 4 |
| -подъёмом. | - | 2 | 2 | 4 |
| -внутренней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 |
| -внешней стороной стопы. | - | 2 | 2 | 4 |
| -бедром. | - | 2 | 2 | 4 |
| -грудью. | - | 2 | 2 | 4 |
| -головой. | - | 2 | 2 | 4 |
| **Дриблинг:** |  |  |  |  |
| **Финты:** |  |  |  |  |
| **Отбор мяча:** |  |  |  |  |
| -подъёмом. |  |  |  |  |
| Отбор мяча без прямого контакта с партнёром | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Отбор мяча в прямом контакте с противником: | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Отбор мяча толканием плечом к плечу. | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Отбор мяча толканием ног. | 1 | 2 | 3 | 3 |
| **Вбрасывание мяча:** |  |  |  |  |
| Отбор мяча без прямого контакта с партнёром | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Отбор мяча в прямом контакте с противником: | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Отбор мяча толканием плечом к плечу. | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Отбор мяча толканием ног. | 1 | 2 | 2 | 4 |
| **Вбрасывание мяча:** |  |  |  |  |
| **Интегральная (игровая) подготовка** | Подвижные игры | 30 | 30 | 30 | 26 |
| Игра в мини-футбол | 12 | 12 | - | - |
| Односторонние и двусторонние игры с заданием | - | 8 | 34 | 50 |

**Воспитание силовых способностей.**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх);

- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения*.* Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.).

Дополнительные средства:

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.

**Метод непредельных усилий** предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффекторных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

**Метод динамических усилий**. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непре­дельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

**«Ударный» метод** предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

**Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность из выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

**Игровой метод** - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната», игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

**Воспитание скоростных способностей.**

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей: особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице:

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании

скоростных способностей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продолжительность выполнения упражнений, с** | **Интенсивность работы, % от максимума** | **Продолжительность пауз отдыха между повторениями, с** |
| До 5 | 95-100 | 20-40 |
| 5-6 | 95-100 | 30-60 |
| 8-10 | 95-100 | 40-90 |
| 15-20 | 95-100 | 60-120 |
| 85-95 | 40-90 |
| 30-40 | 95-100 | 90-180 |
| 85-95 | 60-120 |

**Воспитание координационных способностей.**

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;

- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;

- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);

- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);

- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);

- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движений на сигнал и т.п.);

- спортивные единоборства;

- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;

- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;

- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

**Воспитание различных видов выносливости.**

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

**Основные требования, предъявляемые к упражнениям:**

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;

- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;

- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;

- интенсивностью;

- числом повторений;

- продолжительностью интервалов отдыха;

- характером отдыха.

**Интервалы отдыха трех типов:**

- полные;

- неполные;

- мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства воспитания общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Характеристика упражнений воспитания общей выносливости представлена в таблице:

Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направленность** | **Продолжительность работы** | **Интенсивность от максимума** | **Режим** |
| Алактатные (креатинфосфатные) возможности | 10-15 с | 90-100% | Повторное выполнение сериями |
| Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности | 15-30 с | 90-100% | Повторное выполнение сериями |
| Лактатные возможности | 30-60 с | 85-90% | Повторное |
| Алактатные и аэробные возможности | 1-5 мин | 85-90% | Повторное |

**Основными методами развития общей выносливости являются:**

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);

- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);

- метод повторного интервального упражнения (интервальный);

- метод круговой тренировки;

- игровой и соревновательный методы.

**Равномерный метод** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

**Переменный -**отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

**Интервальный метод** предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

**Воспитание гибкости.**

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

**Содержание технической подготовки.**

В течение футбольной игры большинство времени игрок проводит в движении без контакта с мячом. Он перемещается в различных направлениях: прямо и в разные стороны, вперед, назад, изменяя направление, скорость и ритм, быстро останавливается, потом снова начинает движение, выполняет повороты, прыжки.

Техника движения без мяча: ходьба, бег, остановка, поворот, изменение направления движения; прыжок, падение.

**Ходьба.**Характеристика ходьбы в футболе:

- короткий шаг;

- большая частота шага;

- центр тяжести тела немного перенесен вперед - такая ходьба должна обеспечить скорое нарушение равновесия и начало бега;

- руки немного согнуты, но не расслаблены.

**Бег** - это поступательное локомоторное движение, которое может быть циклическим и ациклическим.

**Характеристика бега в футболе:**

- движение вызывает перемещение тела, определенным способом отрыва тела от земли, который обуславливает взаимодействие внутренних сил (сила мышц), внешних сил (реакции земли, силы тяжести, сопротивление окружающей среды и

т.д.);

- в ходе бега тело пребывает в этапе полёта, чем и отличается от ходьбы, которая имеет похожие движения, но не имеет этапа полёта;

- один цикл движения в беге включает в себя двойной шаг, который состоит из двух периодов сопротивления и полёта. Каждая нога в одном цикле проходит через два периода;

- период сопротивления содержит фазу переднего сопротивления, первый контакт с поверхностью, прохождение через вертикаль или момент вертикали и фазу последнего сопротивления до момента отрыва от поверхности;

- период полёта содержит фазу последнего шага до момента, когда нога отрывается от поверхности, прохождение через вертикаль или момент вертикали, а так же фазу переднего шага до момента прикосновения с землей.

**Разновидности бега:**

- обычный бег;

- бег назад;

- бег скрещеным шагом;

- бег приставным шагом.

**Остановка.**

Существует два вида остановки: прыжком и выпадом.

Остановкас помощью прыжка выполняется с помощью низкого, короткого с подпрыгиванием с приземлением на маховую ногу. Маховая нога, из-за необходимости получения равновесия и стабильности, должна быть немного согнута. Прыжок часто выполняется на обе ноги. Главную роль в остановке,с помощью выпада имеет последний шаг в ходе бега. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку и постепенным переносом равновесия на переднюю часть стоп.

**Основное содержание элементов техники движения без мяча в программе составляет:**

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);

- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;

- прямолинейный бег (координация, ритм,взгляд, дыхание, положение тела,равновесие);

- бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие);

- прогрессия шагов в процессе бега;

- боковой бег приставным шагом;

- боковой бег скрещеным шагом;

- бег назад;

- бег - ускорение с инерцией движения и остановкой;

- криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд);

- прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...);

- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);

- комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация);

- бег с поворотами, подпрыгиванием.

**Техническая подготовка.**

Техническая тренировка футболиста – это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований. Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

Отдельной проблемой является стабильность технической подготовки. "Футбольная техника стабильна только тогда, когда она постоянно и организованно обновляется". Известно широко распространенное мнение, что тренировка элементов футбольной техники строго связана с работой в младших категориях, а вот в работе с взрослыми футболистами этому важному сегменту не посвящено должного внимания, что, в конце концов, исключительно негативно отражается на качестве применяемых технических элементов в игре футболистов.

Не редкое явление, что при выполнении технического элемента доходит до отклонения от стандартных форм выполнения, что в свое время может перерасти в ошибку, которая приведет к неуспешной попытке.

Тренер-преподаватель должен постоянно контролировать игрока и при таких явлениях предпринимать соответствующие меры.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомления с приёмом.

2. Практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.

3. Совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.

4. Реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

**Характеристика этапов овладения игровыми приёмами**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **и направленность этапа** | **Характер формирования нервных процессов в ЦНС** | **Преимущественное использование средств, методов и условий** |
| Создание представления об игровом приёме | Восприятие и анализ системы движений | Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий |
| Практическое разучивание игрового приёма | Генерализация и концентрация | Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях | Автоматизация | Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований |
| Реализация приёма в игровых условиях | Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов | Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах. |

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

**Привыкание к контакту с мячом и развитие «чувства мяча».**

Привыкание к контакту с мячом на поверхности достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча.

Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

С помощью различных упражнений происходит контакт разных частей стопы с мячом, при этом развивается чувство мяча, что облегчает освоить более сложные части футбольной техники. Чувство мяча связанно с кинетикой, нервно-мышечным строением, владением мяча и постановкой своего тела по отношению к мячу, ритмичностью этой взаимосвязи.

Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей. Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента:

- с мячом в покое;

- с мячом в движении;

- с мячом в воздухе.

В ней более 120 оригинальных упражнений. Упражнения показали себя на практике как эффективные для развития ощущения мяча, развития ритма движения, частоты движения, скорости, равновесия и одновременно отлично себя зарекомендовали для подготовки и введения в тренировки отдельных элементов техник.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног.

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;

- упражнения с толканием мяча;

- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоение биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Бельгийскими специалистами предложен способ, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом: удары наносятся по мячу, который игрок держит в сетке в руке перед собой.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча.

Поэтому основной задачей эксперимента являлось построение системы подводящих упражнений, направленных на освоение двигательной структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора в спортивные школы по футболу.

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. Далее осваивается сам толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны.

**Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча | | |
| Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча | Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги | Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад |
| Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами) | То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча | Тоже, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы |
| Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага) | Покатить мяч назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги | Тоже, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы |
| Ведение мяча по прямой | Развороты под себя подошвой | Развороты в сторону от себя подошвой |

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча — легким ударам по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку.

Перекаты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убираниями мяча внутренней и внешней стороной стопы.

**Система упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча | | |
| Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы | Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой | |
| Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой | Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед |
| Перебросы мяча между ног | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой | Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой |
| Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча | Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы |
|  | Развороты внутренней и внешней стороной стопы |  |

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча.

**Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:**

|  |
| --- |
| Удар подъемом — остановка мяча подошвой |
| Удары подъемом поочередно двумя ногами |
| Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы) |
| Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы  Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой |
| Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы |
| Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы |

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники футбола.

**Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:**

|  |
| --- |
| Наступать на мяч поочередно двумя ногами |
| Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке |
| Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте |
| Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке |
| Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги. |

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

**Система подводящих упражнений для обучения финтам:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага) | Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед | Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча |
| Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — остановить подошвой (смена ноги) | Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами | Подошвой покатить мяч за опорную ногу — покатить в сторону внутренней сторону стопы |
| Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге | Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы — переступить этой же ногой за мяч (смена ноги) |  |
| Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке) | Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую |
| Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы | Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами |
|  | Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону |

**Основные направления процесса совершенствования техники игры.**

Совершенствование техники футбольной игры тесно связано с процессом обучения в свое время логическое продолжение процесса изучения, только в других более усложнённых условиях. Несмотря на это, практика показала, что данный процесс имеет определенные специфические свойства, а так же и свои методы и процедуры.

Всегда надо иметь в виду, что ни один из тех методов и процедур нельзя использовать как "рецепт", соответственно "методический" закон, который не подлежит изменениям и дополнениям. Всегда надо отталкиваться от предположения, что процесс тренировок постоянно изменяется, в зависимости от опыта, научных знаний и требований современной игры. На основании предыдущих опытов, можно увидеть, что некоторые методы и процедуры в процессе тренировки, подтвердили свое значение на практике.

**Метод усложнения внешних факторов:**

Этот метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;

- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;

- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;

- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;

- выполнение комбинации нескольких технических элементов, на время и др.

**Метод выполнения упражнений в разных состояниях организма:**

Данный метод включает следующие методические приёмы:

- выполнение упражнений в состоянии усталости;

- выполнение упражнений в состоянии сильного эмоционального напряжения;

- выполнение упражнения в постоянном и случайном исключении зрительного контроля;

- выполнение упражнений в ряде предварительных условий;

- выполнение упражнений в ряде ситуационных обстоятельств.

Техника усваивается постепенно и систематически. Программа работы должна соответствовать возрасту и возможностям юных футболистов: с новичками начинается обучение элементов техники футбольной игры;

- начинающие в младшем возрасте усваивают элементарную технику методом обучения;

- в кадетском возрасте заканчивается обучение и начинается процесс тренировок (совершенствования) динамической техники;

- в юниорском периоде должна совершенствоваться элементарная техника;

- в старшем возрасте, наряду с сохранением и улучшением, необходимо ставить акцент на мастерстве и максимальной автоматизации техники.

Главную роль в обучении и совершенствовании техники должны играть

- основные (базовые) элементы техники:

- удары по мячу (ведение, передача, удары в ворота);

- обработка мяча и основные виды отбора мяча у противника. Остальные технические элементы составляют отношение (70%:30%).

Таким методом работы достигается максимальная рациональность технической подготовки. Тенденция заключается в том, чтобы, как можно больше включать в техническую подготовку ситуационных упражнений, соответствующих условиям игры в самом матче.

В футболе важна утилитарная (применимая) техника, никак не "цирковая", которая сама по себе привлекательна, а это значит, техника должна быть полезна в игре.

Методические указания в обучении технических элементов:

- объяснение роли данного технического элемента в игре;

- демонстрация технического элемента;

- свободное выполнение;

- выполнение с коррекцией.

С детьми с 6-7 до 12 лет работа проводится фронтально (всё и постоянно), без разделения на периоды. В работе используются известные методы:

- метод повторения;

- метод упражнений в форме игры;

- метод соревнований.

После 14 лет, работа проводится исключительно методом тренировок, где выделяется 3 периода:

- подготовительный;

- состязательный;

- переходный.

Обязательна всесторонняя физическая подготовка с особым акцентом на развитие:

- скоростных качеств;

- координации;

- взрывной силы.

1. **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 занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **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 обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. 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. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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.

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**

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки

обеспечение спортивной экипировкой

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.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 12 |
|  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
|  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м) | штук | 2 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Насос универсальный для накачивания мячей  с иглой | комплект | 2 |
|  | Сетка для переноски мячей | штук | на группу |
| 1 |
|  | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
|  | Свисток | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
|  | Фишка для установления размеров площадки | штук | на группу |
| 20 |
|  | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 4 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | |
|  | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
|  | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | 10 |
|  | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | 8 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | |
|  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
|  | Мяч для мини-футбола | штук | на группу |
| 10 |

**18. Кадровые условия реализации Программы:**

***Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:***

Организация имеет в своём составе административный персонал: директор, заместитель директора по спортивной работе, инструктор-методист. Педагогический состав: четыре штатных тренера-преподавателя, два тренера-преподавателя совместителя, штатный инструктор по физической культуре, четыре инструктора совместителя. Иные работники: двое рабочих по обслуживанию зданий и сооружений, три уборщика служебных помещений, водитель автобуса, медицинский работник.

***Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:***

На отделении футбола работает один тренер-преподаватель (совместитель).

Милевская Ольга Степановна – высшее физкультурное образование, квалификационной категории нет, стаж работы 25 лет.

***непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:***

Милевская Ольга Степановна.



1. **Информационно-методические условия реализации Программы**

***Интернет-ресурсы*:**

* Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
* Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

***Литература:***

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
6. М.А. Годик Футбол: типовая учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР/Российский футбольный союз, М.: Советский спорт 2011
7. М.А. Годик Футбол: поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. М.: Граница 2008
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов М.: Человек 2010
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера М.: Олимпия 2007
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ФУТБОЛ (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г.№ 1000)