МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ «ОЛИМП»

Принята на заседании
педагогического совета
МУ ДО «СШ «Олимп»
Протокол № 1 от «23» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО «СШ «Олимп»
_____Д.М. Сидоров
Приказ от 24.08.2023 № 35

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000)

Срок реализации:10 лет
Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Авторы-составители:
Сидоров Дмитрий Михайлович, директор;
Осминин Олег Геннадьевич, тренер-преподаватель;
Осминина Кристина Олеговна, тренер-преподаватель;
Трусов Сергей Георгиевич, тренер-преподаватель;
Овчинников Юрий Юрьевич, тренер-преподаватель.

Качканар, 2023

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	***Общие положения***	***4***
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности	6
1.3.	Цели и задачи программы	9
II.	***Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол»***	***11***
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	16
2.5	Календарный план воспитательной работы	23
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	31
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
III.	***Система контроля***	***36***
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	38
IV.	***Рабочая программа по виду спорта «Футбол»***	***45***
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	45

4.2	Учебно-тематический план	60
V	***Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам***	***69***
VI	***Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***	***70***
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	70
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	76
6.3	Требования к информационно-методическим условия реализации Программы	77
VII	***Перечень информационного обеспечения***	***80***
VIII	***Приложения***	***82***

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16ноября 2022 года № 1000;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- на основании Устава МУ ДО «СШ «Олимп».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000;[1] (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по футболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности

Футбол (англ. **football**, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

[1](зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71480).

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

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

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

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

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

• соблюдение правил игры;

• ход матча, его временные рамки;

• соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;

• соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;

• покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);

• отсутствие на поле посторонних лиц;

• предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

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

• о выходе мяча за пределы поля;

• о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;

• когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;

• когда поступает просьба о замене игрока;

• о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;

• при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественном или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

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

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

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

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

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии футбола;

2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;

3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по футболу «Олимп», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно- тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)

Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2.Игровой метод.

3.Соревновательный.

4.Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МУ ДО «СШ «Олимп» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения,

информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МУ ДО «СШ «Олимп» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по виду спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», и пр., не запрещенных на территории РФ).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Футбол» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*				
		НП-1	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
	Часов в неделю	**6**	**8**	**8**	**12**	**12**	**12**	**14**	**16**
	Максимальная продолжительность одного занятия	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	Наполняемость групп (чел.)	**14**	**14**	**14**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	62	62	95	95	95	109	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	44	44	44	80	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	43	43	43	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	140	188	188	230	230	230	146	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	3	3	24	24	24	69	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	3	3	3	13	13	13	15	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	2	2	7	7	7	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	6	6	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	6	6	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	7	7	7	20	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	6	6	7	7	7	29	34
13.	Интегральная подготовка (ч.)	110	146	146	138	138	138	182	206
	Итого (ч)*	***312***	***416***	***416***	***624***	***624***	***624***	***728***	***832***

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел ***«Общая физическая подготовка (ОФП)»*** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе амплуа на поле.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – ***технико-тактическая подготовка.*** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач,

возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;

- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, конкурсы и пр.) В этом случае тренер-преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе

психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной

подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под ***восстановительными мероприятиями*** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

• рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

• поливитаминные комплексы;

• различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

• ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

• контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы *является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная системавоздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

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; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	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

		- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - встречи с лучшими воспитанниками школы; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	
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); - спортивные мероприятия, посвященные «Памяти Дмитриенко К.», «9 Мая»; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня 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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематические беседы;	В течение года

2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	**Профилактическая деятельность, в том числе** - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение.	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	**Практическая деятельность обучающихся:** - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - анкетирование по антидопинговой тематике	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	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 - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;	В течение года

	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»;	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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - открытые тренировочные занятия; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
3.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
4.	Обучение тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный	Этап начальной подготовки, учебно-	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение

	антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		информации на сайте и в социальных сетях
12.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному

выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представленв таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	1 раз в неделю

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки:

✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;

✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;

✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

✓ укрепление здоровья;

✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;

✓ общее знание об антидопинговых правилах;

✓ выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;

✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;

✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и представлены в таблицах №№ 10, 11.

Таблица №10

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 3х10 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
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 5х6 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

Таблица № 11

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	2,20 не более 2,30	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	8.70 не более 9.00	
1.3.	Бег на 30 м	с	5.40 не более 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	2.60 не более 2.80	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	10.00 не более 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
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2.20 не более 2.30	
3.2.	Бег на 30 м	с	5.40 не более 5.60	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	8.70 не более 9.00	
4. 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: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. 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»	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.

Челночный бег 30 м (3х10 м) и 5х6 м. На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег на 10м и 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Ведение мяча 10 м. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается

результат лучшей попытки.

Ведение мяча 3х10 м. На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Удар на точность по воротам. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Передача мяча в «коридор». Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1х1 и 2х2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Челночный бег 104 м с высокого старта. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или

дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки футболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов футбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- ходьба в сочетании с бегом;
- бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами – вправо, влево, спиной вперед, зигзагом – с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;
- защитная стойка;
- прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;
- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой скрестно;
- удар – бросок стопой, с лета внутренней стороной стопы;
- боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней стороной стопы, мяча подошвой;
- обманные движения без мяча;
- финт «Уходом»,
- «Проброс мяча мимо соперника»;
- выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;

- отбор мяча выбиванием, перехватом;
- комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом;

Тактика игры в атаке:

- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- маневрирование;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам;
- комбинация «игра в одно - два касания» между двумя партнерами, «Стенка», «Двойная стенка», «Скрещивание», «Смена мест», «Пропускание мяча», при введении мяча в игру из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся представлены в таблице №12.

Таблица № 12

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

Норматив	Содержание
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
Удар по мячу любым способом левой, правой ногой с расстояния 17 м - (15 лет и старше),	Футболисты 8-14 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой
11 м - (7-14 лет)	любым способом. Учитывается сумма попадания.
Передача мяча (пас)	Футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 см сбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо ставить жестко.

Отбор мяча	Для этого необходимо сблизиться с противником и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом.
Жонглирование мячом	Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.
Вбрасывание мяча двумя рукой из-за головы на дальность	Выполняется с разбега, не выходя за пределыигровой площадки.
.Удар по мячу на дальность	Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МУ ДО «СШ «Олимп».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№13-20

Таблица №13

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч)*	***26***	***24***	***26***	***26***	***28***	***26***	***26***	***28***	***24***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	14	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
13.	Интегральная подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13	12	146
	Итого (ч)*	***34***	***32***	***34***	***36***	***36***	***34***	***36***	***36***	***34***	***36***	***34***	***34***	***416***

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	14	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
13.	Интегральная подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13	12	146
	Итого (ч)*	***34***	***32***	***34***	***36***	***36***	***34***	***36***	***36***	***34***	***36***	***34***	***34***	***416***

Таблица №16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч)*	***51***	***48***	***51***	***54***	***51***	***51***	***54***	***54***	***51***	***54***	***51***	***54***	***624***

Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч)*	***51***	***48***	***51***	***54***	***51***	***51***	***54***	***54***	***51***	***54***	***51***	***54***	***624***

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч)*	***51***	***48***	***51***	***54***	***51***	***51***	***54***	***54***	***51***	***54***	***51***	***54***	***624***

Таблица №19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	8	8	10	9	9	9	12	10	10	8	8	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	-	8	8	8	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	7	7	-	-	7	7	-	-	-	8	7	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	146
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	2	2	3	-	-	-	-	2	2	2	2	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	3	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	1	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	3	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5	5	20
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	-	6	-	5	6	6	-	-	-	-	-	29
13.	Интегральная подготовка	11	14	8	16	16	11	15	27	27	21	7	9	182
	Итого (ч)*	***59***	***56***	***61***	***62***	***61***	***59***	***62***	***64***	***59***	***62***	***61***	***62***	***728***

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	9	9	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
13.	Интегральная подготовка	13	21	17	17	17	16	18	17	19	17	14	20	206
	Итого (ч)*	***65***	***66***	***71***	***70***	***71***	***70***	***70***	***71***	***68***	***70***	***70***	***70***	***832***

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №21.

Таблица №21

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
	Выносливость	- Кросс.Во время бега необходимо периодически делать ускорения. - Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе. - Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц. - Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).
	Скорость	Без мяча: - Подвижные игры, - Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м), - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, - 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м, - Бег за лидером на 20-30 м, - Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком, - Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д., – семенящий бег с переходом на быстрый бег, – бег с ускорением на 30–40 м, – прыжки на двух ногах по 15–20 м, - Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). С мячом: -Подвижные игры, -Неточные передачи мяча в парах, -Остановка неожиданно появляющегося мяча, -Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.

Общая физическая подготовка	Сила	- Сгибание и разгибание рук в различных упорах, - Перебрасывание мяча из одной руки в другую, - Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.
	Координация и другие виды упражнений.	- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений, - Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
Специальная физическая подготовка	Развития силы	- Приседания с отягощением, - Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, - Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх, - Броски мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед, - Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность, - Вбрасывание футбольного мяча на дальность.
	Развития быстроты	- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях), - Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости, - Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
		- Переменный и повторный бег с мячом, - Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой

	Развитие ловкости	интенсивности, - Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
Участие в спортивных соревнованиях	- Внутригородские соревнования по футболу и мини-футболу -Первенство Свердловской области пофутболу и мини-футболу.	
Технико-тактическая подготовка	Удары по мячу ногами	- Удар серединой подъема, - Удар внутренней частью подъема, - Удар внешней частью подъема, - Удар носком, - Резаный удар, - Резаный удар внутренней частью подъема, - Удары с лета, - Удары с полулета.
	Удары по мячу головой	- Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске.
	Остановки мяча	- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, - Остановка катящегося мяча подошвой, - Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
	Ведение мяча	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.

	Отбор мяча	- Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу, - Отбор мяча толчком -производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо, - Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.
Теоретическая подготовка	Календарно-тематический план	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.
Психологическая подготовка	Воспитание личностных качеств	- Любовь к спорту и футболу, патриотизм.
	Воспитание волевых качеств	- Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка.
	Развитие психофизиологических качеств	- Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования. - Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.
Инструкторская и судейская практика		Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	- Углубленное медицинское обследование, -Тестирование физической	- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

	работоспособности в лабораторных и естественных условиях, - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.	
Восстановительные мероприятия	- Рациональное питание, - Витаминизацию, - Физические средства восстановления.	- Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов, - Применение активных восстанавливающих средств, в том числе витаминов, - Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №22.

Таблица №22

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, Чемпионатов мира и Европы.
	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	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			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.
	Техника игры в футбол	≈14/20	ноябрь-май	Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.
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.
	Основы техники и тактики мини-футбола	≈60/106	декабрь-май	Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2)этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной

работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №23.

Таблица№23

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в футбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На

	материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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 тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- ✓ 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, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 24, 25, 26.

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50

14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 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(2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Таблица № 25

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

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
				Этапы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- ✓ Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников; (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:

11. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
13. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Интернет ресурсы:

www.football.kulichki.net

www.soccer.ruПриложение 1

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org

Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru

http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

3. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. ЖелезнякЮ.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Приложение 1

Примерные тестовые задания по теме: "Футбол"

1. В какой стране и в каком городе проходил Финал Клубного чемпионата мира 2019:
а) Доха + б) Лондон в) Абу-Даби

2. Что в переводе с английского означает слово «футбол»:
а) «Бей ногой» б) «Мячом и ступней» + в) «Ручной мяч»

3. Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров:
а) Аут б) Буллит в) Пенальти +

4. Что такое «офсайд»:
а) «Вне игры» + б) Удаление в) Нарушение

5. Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру:
а) Свистком б) Рукой в) Флагом +

6. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»:
а) Замена игрока б) Предупреждение + в) Штрафной

7. Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов:
а) Вице-чемпион б) Лидер в) Лучший бомбардир +

8. В какой стране появился и начал развиваться футбол:
а) Португалия б) Англия + в) Бразилия

9. Какие цвета карточек существуют в футболе:
а) Зеленая, красная и желтая
б) Черная и красная
в) Красная и желтая +

10. Место проведения первого мирового турнира по футболу:
а) Москва (СССР)
б) Буэнос-Айрес (Аргентина) +
в) Мотевидэо (Уругвай)

11. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча:
а) 3 + б) 2 в) 7

12. Какой вес самых легких футбольных бутс:
а) 80 грамм б) 99 грамм + в) 122 грамма

13. При каких условиях футболисты играют красным или желтым мячом:
а) Во время неблагоприятных погодных условий – дождь, снег, туман +
б) Когда начинается дополнительное время игры
в) Если мяч вылетел за пределы поля

14. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года:
а) Золотая статуэтка б) Золотой мяч в) Золотая бутса +

15. Что такое финт в футболе:
а) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника +

б) Определение местоположения мяча
в) Второе наименование полузащитника

16. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году:
а) Португалия б) Германия + в) Бразилия

17. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста:
а) Золотая бутса б) Статуэтка чемпиона в) Золотой мяч +

18. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона:
а) Уругвая б) Аргентины + в) Бразилии

19. Что оформил игрок, забивший 3 мяча за один матч:
а) Гандикап б) Автогол в) Хет-трик +

20. В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу:
а) 1926 б) 1930 + в) 1934

21. Как правильно расшифровывается аббревиатура УЕФА:
а) Союз европейских футбольных ассоциаций +
б) Союз евроинтегрированных футбольных ассоциаций
в) Собрание европейских футбольных ассоциаций

22. Организатор мирового первенства по футболу:
а) НХЛ б) ФИФА +
в) Олимпийский организационный комитет

23. Команда из какой страны чаще всего становилась победителем чемпионата мира и сколько раз:
а) Англия (4 победы)
б) Германия (3 победы)
в) Бразилия (5 побед) +

24. Продолжительность футбольного тайма, в минутах:
а) 40 б) 45 + в) 30

25. Какое количество игроков одновременно находится на игровом поле с двух сторон:
а) 24 б) 20 в) 22 +

26. Футбольный матч состоит из частей, которые называются:
а) Периодом б) Таймом + в) Сетом

27. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота:
а) Автогол + б) Штрафной в) Ложный маневр

28. Какой футбольный клуб пять раз подряд становился победителем Лиги Чемпионов в 20 веке:
а) Милан б) Барселона в) Реал Мадрид +

29. В какой стране впервые проходил Кубок мира ФИФА:
а) Уругвай + б) Англия в) Франция

Приложение *2*

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ _____ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вид спорта: Футбол **Тренер: _____** **Дата: _____**

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	нормативы							результат (зачет, незачет)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									

Итоги: **Сдали нормативы _____ человек**
Не сдали нормативы _____ человек
% выполнения нормативов _____
Нормативы принял: _____

Приложение 3

Требования техники безопасности на занятиях по футболу

Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления ворот и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Приложение 4

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (НП-1)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (47 ч.)																																																						
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений	x	x	x																			x	x	x	x									x	x	x																	2
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений		x	x	x									x	x	x					x	x	x													x	x	x																2
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x											x	x						x					x						x	x	x																	2
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений				x	x	x												x	x				x							x					x	x																	2
1.5	Круговые движения туловища из различных положений					x	x	x								x	x								x	x	x											x	x															1,5
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												1,5
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									1,5
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x													x	x	x										1,5
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x																				x	x	x	x	x									1,5
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой										x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						1,5
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x																									x	x			x		x			x	x	x	x	2
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	3
3.4	Статические упражнения															x	x	x																																			x	2
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	1
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)																						x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	1
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу																							x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				2
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м																								x	x	x																							x			2
4.5	Бег под уклон, бег в гору																									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		2
4.6	Бег за лидером на 20-30 м																										x	x	x												x	x	x										x	2
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°																											x	x	x																							x	2
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д																												x	x	x										x	x	x	x									x	1
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег																													x	x	x													x	x	x	x					x	2

4.10	бег с ускорением на 30–40 м																														x	x	x																	x	x	x		2
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м																															x	x	x									x	x	x									2
4.12	Прыжки через скакалку																																x	x	x																			2
	Итого (ч) *																																																					**47**
Техническая подготовка (140 ч.)																																																						
5	**Удары по мячу ногами**																																																					
5.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
5.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	16
5.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
5.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
6	**Удары по мячу головой**																																																					
6.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
	Итого (ч) *																																																					**140**
Тактическая подготовка (2 ч.)																																																						
7	**Остановки мяча**																																																					
7.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,		x	x	x	x																																				x	x											0,5
7.2	Остановка катящегося мяча подошвой,																															x	x	x																				0,5
7.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы																	x	x	x																																		0,2
8	**Ведение мяча**																																																					
8.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком	x		x	x																					x	x															x									x	x		0,2
9	**Отбор мяча**																																																					
9.1	Отбор мяча перехватом				x	x				x			x																	x												x	x											0,2
9.2	Отбор мяча толчком			x														x	x															x																				0,2
9.3	Отбор мяча подкатом	x	x				x			x																	x												x	x														0,2
	Итого (ч) *																																																				**2**
Теоретическая подготовка (3 ч.)																																																						
10	**Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд**	x							x										x																												x							3
	Итого (ч) *																																																					**3**

Психологическая подготовка (1 ч.)																																																						
11	Воспитание личностных качеств		x																									x																										0,25
12	Воспитание волевых качеств														x																																x							0,25
13	Развитие психофизиологических качеств	x																						x																													x	0,25
14	**Воспитание командного духа и ответственности**																																																					0,25
	Итого (ч)*																																																					**1**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (3 ч.)																																																						
15	**Контрольные мероприятия**			x																x												x						x												x				3
	Итого (ч)*																																																					**3**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (3 ч.)																																																						
16	**Медицинское обследование**								x																														x									x					x	3
	Итого (ч)*																																																					**3**
Восстановительные мероприятия (3 ч.)																																																						
17	**Восстановительные мероприятия**			x								x								x																	x																x	3
	Итого (ч)*																																																					**3**
Интегральная подготовка (110 ч.)																																																						
18	**Другие виды спорта**	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	50
19	**Развитие скорости с мячом**																																																					
19.1	Подвижные игры				x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x	x					x	x					x	x	x							25
19.2	Неточные передачи мяча в парах					x	x	x										x	x	x													x	x	x						x	x	x				x	x	x					13
19.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча																		x	x	x																							x	x	x		x	x					10
19.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар																			x	x	x										x	x	x	x													x	x	x			x	12
	Итого (ч)*																																																					**110**
	Общее количество часов																																																					**312**

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (НП-2)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (47 ч.)																																																						
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений	x	x	x																			x	x	x	x									x	x	x																	2
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений		x	x	x									x	x	x					x	x	x													x	x	x																2
1.3	Повороты туловища вправо-влево из различных положений			x	x	x											x	x						x					x						x	x	x																	2
1.4	Повороты туловища вправо-влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений				x	x	x												x	x				x							x					x	x																	2
1.5	Круговые движения туловища из различных положений					x	x	x								x	x								x	x	x											x	x															1,5
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												1,5
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									1,5
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x													x	x	x										1,5
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x																				x	x	x	x	x									1,5
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой										x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						1,5
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x																									x	x			x		x			x	x	x	x	2
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	3
3.4	Статические упражнения															x	x	x																																			x	2
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	1
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)																						x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	1
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу																							x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				2
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м																								x	x	x																								x			2
4.5	Бег под уклон, бег в гору																									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		2
4.6	Бег за лидером на 20-30 м																										x	x	x												x	x	x										x	2
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°																											x	x	x																							x	2
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д																												x	x	x										x	x	x	x									x	1
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег																													x	x	x													x	x	x	x					x	2
4.10	бег с ускорением на 30–40 м																														x	x	x																	x	x	x		2
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м																															x	x	x									x	x	x									2
4.12	Прыжки через скакалку																																x	x	x																			2
	Итого (ч)*																																																					**47**

Техническая подготовка (140 ч.)																																																						
5	**Удары по мячу ногами**																																																					
5.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
5.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	16
5.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
5.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
6	**Удары по мячу головой**																																																					
6.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
	Итого (ч)*																																																					**140**
Тактическая подготовка (2 ч.)																																																						
7	**Остановки мяча**																																																					
7.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,		x	x	x	x																																					x	x											0,5
7.2	Остановка катящегося мяча подошвой,																															x	x	x																				0,5
7.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы																	x	x	x																																		0,2
8	**Ведение мяча**																																																					
8.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком	x		x	x																					x	x															x									x	x		0,2
9	**Отбор мяча**																																																					
9.1	Отбор мяча перехватом				x	x				x			x																	x												x	x											0,2
9.2	Отбор мяча толчком			x														x	x															x																				0,2
9.3	Отбор мяча подкатом	x	x				x			x																	x												x	x														0,2
	Итого (ч)*																																																					**2**
Теоретическая подготовка (3 ч.)																																																						
10	**Теоретическая работа с** детьми осуществляется **в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр** известных футбольных **команд**	x							x										x																															x							3
	Итого (ч)*																																																					**3**

	Психологическая подготовка (1 ч.)																																																					
11	**Воспитание** личностных качеств		x																									x																								0,25
12	**Воспитание волевых качеств**														x																																	x							0,25
13	**Развитие психофизиологических качеств**	x																						x																													x	0,25
14	Воспитание командного **духа и ответственности**			x												x									x																					x								0,25
	Итого (ч)*																																																					**1**
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (3 ч.)																																																					
15	**Контрольные мероприятия**			x																x												x						x												x				3
	Итого (ч)*																																																					**3**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (3 ч.)																																																					
16	**Медицинское обследование**								x																															x									x					x	3
	Итого (ч)*																																																					**3**
	Восстановительные мероприятия (3 ч.)																																																					
17	**Восстановительные мероприятия**			x								x								x																		x																x	3
	Итого (ч)*																																																					**3**
	Интегральная подготовка (110 ч.)																																																					
18	**Другие виды спорта**	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	50
19	**Развитие скорости с мячом**																																																					
19.1	Подвижные игры				x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x	x					x	x					x	x	x							25
19.2	Неточные передачи мяча в парах					x	x	x										x	x	x													x	x	x						x	x	x				x	x	x					13
19.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча																		x	x	x																							x	x	x		x	x					10
19.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар																			x	x	x										x	x	x	x													x	x	x			x	12
	Итого (ч)*																																																					**110**
	Общее количество часов																																																					**312**

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (НП-3)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (62 ч.)																																																						
1	**Развитие координации**																																																					
1.1.	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений	x	x	x						x	x	x	x	x									x	x	x	x									x	x	x								x	x	x							2
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений		x	x	x									x	x	x					x	x	x													x	x	x																2
1.1.	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x											x	x						x					x						x	x	x								x	x	x							2
1.3	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений				x	x	x												x	x				x							x					x	x																	2
1.1.	Круговые движения туловища из различных положений					x	x	x								x	x								x	x	x											x	x							x	x	x						2
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												3
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									2
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x													x	x	x										2
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x																				x	x	x	x	x									2
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой										x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						3
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x																									x	x			x		x			x	x	x	x	3
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	3
3.4	Статические упражнения															x	x	x																																			x	4
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	5
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)																						x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу			x	x	x	x	x																x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				2
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м														x	x									x	x	x																								x			2
4.5	Бег под уклон, бег в гору								x	x	x	x	x													x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		2
4.6	Бег за лидером на 20-30 м																										x	x	x												x	x	x										x	2
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°																											x	x	x																							x	2
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д							x	x	x	x	x	x	x	x	x													x	x	x										x	x	x	x									x	2
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег																													x	x	x													x	x	x	x					x	2
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x	x	x																								x	x	x																	x	x	x		2

4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м												x	x	x	x	x	x	x													x	x	x									x	x	x									2
4.12	Прыжки через скакалку																						x	x	x	x							x	x	x																			2
	итого часов																																																					*62*
Техническая подготовка (188 ч.)																																																						
5	**Удары по мячу ногами**																																																					
5.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	20
5.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		20
5.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		21
5.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	21
5.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		22
5.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		20
5.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	20
5.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		22
6	**Удары по мячу головой**																																																					
6.1	Удары головой выполняются лбом и боковойчастью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
	итого часов																																																					*188*
Тактическая подготовка (3 ч.)																																																							
7	**Остановки мяча**																																																					
7.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,		x	x	x	x																																				x	x											0,25
7.2	Остановка катящегося мяча подошвой,																															x	x	x																				0,25
7.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы																	x	x	x																																		0,25
8	**Ведение мяча**																																																					
8.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком	x		x	x																					x	x															x									x	x		1
9	**Отбор мяча**																																																					
9.1	Отбор мяча перехватом				x	x				x			x																	x												x	x											0,5
9.2	Отбор мяча толчком			x														x	x															x																				0,25
9.3	Отбор мяча подкатом	x	x				x			x																	x												x	x														0,5
	итого часов																																																					*3*
Теоретическая подготовка (3 ч.)																																																							
10	**Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд**	x							x										x																												x							3
	итого часов																																																					*3*

Психологическая подготовка (2 ч.)																																																						
11	**Воспитание личностных качеств**		x				x	x	x				x		x	x	x	x	x	x	x								x																									1
12	**Воспитание волевых качеств**														x																					x	x										x							0,25
13	**Развитие психофизиологических качеств**	x																						x							x	x																					x	0,25
14	**Воспитание командного духа и ответственности**			x										x																x																x								0,5
	итого часов																																																					**2**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (3 ч.)																																																						
15	**Контрольные мероприятия**			x																x											x						x												x				3
	итого часов																																																					**3**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (3 ч.)																																																						
16	**Медицинское обследование**								x																														x									x					x	3
	итого часов																																																					**3**
Восстановительные мероприятия (6 ч.)																																																						
17	**Восстановительные мероприятия**			x								x								x								x	x	x	x	x					x				x	x	x	x	x	x	x						x	6
	итого часов																																																					**6**
Интегральная подготовка (146 ч.)																																																						
18	**Другие виды спорта**	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	85
19	**Развитие скорости с мячом**																																																					
19.1	Подвижные игры				x	x	x										x	x	x																				x	x				x	x	x								15
19.2	Неточные передачи мяча в парах					x	x	x										x	x	x																					x	x	x				x	x	x					17
19.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча						x	x	x										x	x	x																							x	x	x		x	x					15
19.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар			x	x		x	x	x											x	x	x										x	x	x	x													x	x	x			x	14
	итого часов																																																					**146**
	Общее количество часов																																																					**416**

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (УТ-1)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (78 ч.)																																																						
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений	x	x	x							x	x		x	x		x	x	x				x	x	x	x					x				x	x	x				x	x	x	x										2
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений		x	x	x									x	x	x					x	x	x													x	x	x																3
1.3	Повороты туловища вправо - влево из различных положений			x	x	x											x	x						x					x						x	x	x																	2
1.4	Повороты туловища вправо - влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений				x	x	x					x							x	x				x							x					x	x							x	x	x	x	x	x					3
1.5	Круговые движения туловища из различных положений					x	x	x								x	x								x	x	x											x	x															3
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												2
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									3
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										3
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									2
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						2
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	3
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	3
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	3
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	4
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				3
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			4
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		3
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	4
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	4
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x									x	4
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x													x	x	x	x					x	4
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		3
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x									x	x	x									3
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				3

	итого																																																				*78*
Специальная физическая подготовка (36 ч.)																																																					
5	**Развитие силы**																																																				
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				3
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			3
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		3
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	3
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	3
6.	**Развитие быстроты**																																																				
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												3
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																																x	x	x	x									3
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										3
7	**Развитие ловкости**																																																				
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			3
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		3
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	3
	итого																																																				*36*
Участие в спортивных соревнованиях (36 ч.)																																																					
8	**Соревнования**																																																				
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																															x	x					18
8.2	Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.			x	x																																																	18
	итого																																																				*36*
Техническая подготовка (193 ч.)																																																					
9	**Удары по мячу ногами**																																																				
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	21
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		21
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		21
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	21
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		23
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		22
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	24
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		20
10	**Удары по мячу головой**																																																				
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
	итого																																																				*193*

Тактическая подготовка (22 ч.)																																																						
11	**Остановки мяча**																																																					
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	3
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
12	**Ведение мяча**																																																					
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
13	**Отбор мяча**																																																					
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			3
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		3
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	3
	итого																																																					***22***
Теоретическая подготовка (10 ч.)																																																							
14	**Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд**	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x									x							10
	итого																																																						***10***
Психологическая подготовка (5 ч.)																																																							
15	**Воспитание личностных качеств**		x														x	x	x										x																									1
16	**Воспитание волевых качеств**														x								x	x								x	x														x							1
17	**Развитие психофизиологических качеств**	x							x	x	x													x											x	x																	x	2
18	**Воспитание командного духа**			x												x						x								x																		x						1
	итого																																																					***5***
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (3 ч.)																																																							
19	**Контрольные мероприятия**			x																x												x						x												x				3
	итого																																																					***3***
Инструкторская практика (5 ч.)																																																							
20	**Инструкторская практика**				x	x										x	x	x	x																			x	x															5
	итого																																																					***5***
Судейская практика (5.)																																																							
21	**Судейская практика**							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																					5
	итого																																																					***5***
Медицинские, медико-биологические мероприятия (5ч.)																																																							
22	**Медицинское обследование**								x													x	x	x					x	x									x									x					x	5
	итого																																																					***5***
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																							
23	**Восстановительные мероприятия**			x								x								x								x	x								x																x	7
	итого																																																					***7***

Интегральная подготовка (115 ч.)																																																						
24	**Другие виды спорта**	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	65
25	**Развитие скорости с мячом**																																																					
25.1	Подвижные игры																x	x	x																				x	x														18
25.2	Неточные передачи мяча в парах																	x	x	x																					x	x	x											13
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча																		x	x	x								x	x	x	x	x	x	x									x	x	x		x	x					9
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар							x	x	x	x	x	x							x	x	x										x	x	x	x													x	x	x			x	10
	итого																																																					***115***
	Общее количество часов																																																					***520***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (УТ-2)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (95 ч.)																																																						
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.5	Круговые движения туловища из различных положений				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				3
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												4
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									3
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										4
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									3
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						4
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														3
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	4
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	4
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	4
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	2
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				5
4.4	6-8 подсконов на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			4
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		4
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	3
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	4
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x									x	4
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x													x	x	x	x					x	5
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		4
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x									x	x	x									4
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				4
	итого																																																					***95***

Специальная физическая подготовка (44 ч.)																																																						
5	**Развитие силы**																																																					
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		4
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	3
6.	**Развитие быстроты**																																																					
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												4
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																																x	x	x	x									4
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										3
7	**Развитие ловкости**																																																					
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			4
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		4
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	4
	итого																																																					***44***
Участие в спортивных соревнованиях (43 ч.)																																																						
8	**Соревнования**																																																					
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																															x	x					20
8.2	Первенство Тюменской облсти по футболу и мини-футболу.			x	x																																																	23
	итого																																																					***43***
Техническая подготовка (230 ч.)																																																						
9	**Удары по мячу ногами**																																																					
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	29
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	28
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		23
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	26
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		25
10	**Удары по мячу головой**																																																					
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковойчастью голвы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	21
	итого																																																					***230***

	Тактическая подготовка (24 ч.)																																																					
11	**Остановки мяча**																																																					
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	3
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
12	**Ведение мяча**																																																					
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
13	**Отбор мяча**																																																					
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			3
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		4
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	3
	итого																																																					***24***
	Теоретическая подготовка (13 ч.)																																																					
14	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x									x							13
	итого																																																					***13***
	Психологическая подготовка (7 ч.)																																																					
15	Воспитание личностных качеств		x														x	x	x										x																									2
16	Воспитание волевых качеств														x								x	x								x	x														x							3
17	Развитие психофизиологических качеств	x							x	x	x													x											x	x																	x	2
18	**Воспитание командного духа**																																																					
	итого																																																					***7***
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (4 ч.)																																																					
19	Контрольные мероприятия			x																x												x						x												x				4
	итого																																																				***4***
	Инструкторская практика (6 ч.)																																																					
20	Инструкторская практика				x	x										x	x	x	x																			x	x															6
	итого																																																				***6***
	Судейская практика (6 ч.)																																																					
21	Судейская практика							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																					6
	итого																																																				***6***
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (7ч.)																																																					
22	Медицинское обследование								x													x	x	x					x	x									x										x					x	7
	итого																																																				***7***
	Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																					
23	Восстановительные мероприятия			x								x								x								x	x								x																x	7
	итого																																																				***7***

Интегральная подготовка (138 ч.)																																																						
24	Интегральная подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	80
25	**Развитие скорости с мячом**																																																					
25.1	Подвижные игры		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		22
25.2	Неточные передачи мяча в парах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		12
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		14
	итого																																																					***138***
	Общее количество часов																																																						***624***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (УТ-3)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (95 ч.)																																																						
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.5	Круговые движения туловища из различных положений				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				3
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												4
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									3
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										4
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									3
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						4
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														3
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	4
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	4
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	4
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	2
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				5
4.4	6-8 подсконов на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			4
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		4
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	3
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	4
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x									x	4
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x													x	x	x	x					x	5
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		4
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x									x	x	x									4
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				4
	итого																																																					***95***

Специальная физическая подготовка (44 ч.)																																																					
5	**Развитие силы**																																																				
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		4
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	3
6.	**Развитие быстроты**																																																				
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												4
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																																x	x	x	x									4
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										3
7	**Развитие ловкости**																																																				
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			4
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		4
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	4
	итого																																																					**44**
Участие в спортивных соревнованиях (43 ч.)																																																					
8	**Соревнования**																																																					
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																															x	x					20
8.2	Первенство Тюменской облсти по футболу и мини-футболу.			x	x																																																	23
	итого																																																					**43**
Техническая подготовка (230 ч.)																																																					
9	**Удары по мячу ногами**																																																				
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	29
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	28
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		23
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	26
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		25
10	**Удары по мячу головой**																																																				
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковойчастью голвы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	21
	итого																																																					**230**

Тактическая подготовка (24 ч.)																																																					
11	**Остановки мяча**																																																				
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	3
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
12	**Ведение мяча**																																																				
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
13	**Отбор мяча**																																																				
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			3
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		4
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	3
	итого																																																				**24**
Теоретическая подготовка (13 ч.)																																																					
14	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x								x							13
	итого																																																				**13**
Психологическая подготовка (7 ч.)																																																					
15	Воспитание личностных качеств		x														x	x	x										x																									2
16	Воспитание волевых качеств														x								x	x								x	x														x							3
17	Развитие психофизиологических качеств	x							x	x	x													x											x	x																	x	2
18	**Воспитание командного духа**																																																				
	итого																																																				**7**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (4 ч.)																																																					
19	Контрольные мероприятия			x																x												x						x												x				4
	итого																																																				**4**
Инструкторская практика (6 ч.)																																																					
20	Инструкторская практика				x	x										x	x	x	x																			x	x															6
	итого																																																				**6**
Судейская практика (6 ч.)																																																					
21	Судейская практика							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																					6
	итого																																																				**6**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (7ч.)																																																					
22	Медицинское обследование								x													x	x	x					x	x									x									x					x	7
	итого																																																				**7**
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																					
23	Восстановительные мероприятия			x								x								x								x	x								x																x	7
	итого																																																				**7**

Интегральная подготовка (138 ч.)																																																						
24	Интегральная подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	80
25	**Развитие скорости с мячом**																																																					
25.1	Подвижные игры		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		22
25.2	Неточные передачи мяча в парах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		12
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		14
	итого																																																					***138***
	Общее количество часов																																																					***624***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 4 год обучения (УТ-4)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (95 ч.)																																																						
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		2
1.5	Круговые движения туловища из различных положений				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				5
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												4
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									4
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										4
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									4
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						5
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														3
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	4
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	4
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	4
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	4
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	4
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				4
4.4	6-8 подсконов на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			4
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		5
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	5
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	5
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x									x	5
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x													x	x	x	x					x	5
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		5
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x									x	x	x									5
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				4
	итого																																																					***109***

Специальная физическая подготовка (44 ч.)																																																						
5	**Развитие силы**																																																					
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	7
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		6
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		8
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	8
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		7
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	6
6.	**Развитие быстроты**																																																					
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												6
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																																x	x	x	x									7
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										7
7	**Развитие ловкости**																																																					
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			6
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		6
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	6
	итого																																																					***80***
Участие в спортивных соревнованиях (43 ч.)																																																						
8	**Соревнования**																																																					
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																															x	x					25
8.2	Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.			x	x																																														x	x		25
	итого																																																					***50***
Техническая подготовка (230 ч.)																																																						
9	**Удары по мячу ногами**																																																					
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		17
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	18
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		17
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
10	**Удары по мячу головой**																																																					
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	14
	итого																																																					***146***

Тактическая подготовка (24 ч.)																																																							
11	**Остановки мяча**																																																					
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	10
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		10
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		10
12	**Ведение мяча**																																																					
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		10
13	**Отбор мяча**																																																					
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			9
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		10
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	10
	итого																																																					**69**
Теоретическая подготовка (13 ч.)																																																							
14	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x								x	x							15
	итого																																																					**15**
Психологическая подготовка (7 ч.)																																																							
15	Воспитание личностных качеств		x														x	x	x										x																									3
16	Воспитание волевых качеств														x								x	x								x	x														x							3
17	Развитие психофизиологических качеств	x							x	x	x													x											x	x																	x	2
18	**Воспитание командного духа**			x												x						x								x																x						x		2
	итого																																																					**10**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (4 ч.)																																																							
19	Контрольные мероприятия			x																x												x						x												x				4
	итого																																																					**4**
Инструкторская практика (6 ч.)																																																							
20	Инструкторская практика				x	x										x	x	x	x																			x	x															7
	итого																																																					**7**
Судейская практика (6 ч.)																																																							
21	Судейская практика							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																					7
	итого																																																					**7**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (7ч.)																																																							
22	Медицинское обследование	x	x	x	x	x			x						x	x	x					x	x	x					x	x					x				x		x	x	x					x					x	20
	итого																																																					**20**
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																							
23	Восстановительные мероприятия			x			x	x	x			x			x	x	x			x			x	x	x			x	x								x				x	x	x	x	x	x							x	29
	итого																																																					**29**

Интегральная подготовка (138 ч.)																																																						
24	Другие виды спорта	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	110
25	**Развитие скорости с мячом**																																																					
25.1	Подвижные игры		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		20
25.2	Неточные передачи мяча в парах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		22
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	18
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		12
	итого																																																					***182***
	Общее количество часов																																																					***728***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 5 год обучения (УТ-5)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (95 ч.)																																																						
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	5
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
1.5	Круговые движения туловища из различных положений				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				5
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												5
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									5
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										5
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									5
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						5
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	6
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	6
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	5
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	4
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	4
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				5
4.4	6-8 подсконов на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			6
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		6
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	6
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	5
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x									x	5
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x													x	x	x	x					x	5
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		5
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x									x	x	x									5
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				4
	итого																																																					***125***

Специальная физическая подготовка (44 ч.)																																																						
5	**Развитие силы**																																																					
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	7
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		8
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		8
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	9
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		7
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	7
6.	**Развитие быстроты**																																																					
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												7
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																																x	x	x	x									9
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										8
7	**Развитие ловкости**																																																					
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			7
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		9
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	6
	итого																																																					***92***
Участие в спортивных соревнованиях (43 ч.)																																																						
8	**Соревнования**																																																					
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																															x	x					29
8.2	Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.			x	x																																																	29
	итого																																																					***58***
Техническая подготовка (230 ч.)																																																						
9	**Удары по мячу ногами**																																																					
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	18
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		18
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		20
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	19
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		18
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		18
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	17
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		18
10	**Удары по мячу головой**																																																					
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью голвы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
	итого																																																					***166***

Тактическая подготовка (24 ч.)																																																						
11	**Остановки мяча**																																																					
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	12
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		11
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		10
12	**Ведение мяча**																																																					
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		10
13	**Отбор мяча**																																																					
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x			10
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		10
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	10
	итого																																																					**73**
Теоретическая подготовка (13 ч.)																																																						
14	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x								x	x							20
	итого																																																					**20**
Психологическая подготовка (7 ч.)																																																						
15	Воспитание личностных качеств		x														x	x	x									x																										4
16	Воспитание волевых качеств														x								x	x								x	x														x							4
17	Развитие психофизиологических качеств	x							x	x	x												x										x	x																		x	4
18	**Воспитание командного духа**			x											x						x								x																x						x		3
	итого																																																					**15**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (4 ч.)																																																						
19	Контрольные мероприятия			x																x											x						x												x				4
	итого																																																					**4**
Инструкторская практика (6 ч.)																																																						
20	Инструкторская практика				x	x										x	x	x	x																			x	x															8
	итого																																																					**8**
Судейская практика (6 ч.)																																																						
21	Судейская практика							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																					8
	итого																																																					**8**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (7ч.)																																																						
22	Медицинское обследование	x	x	x	x	x			x						x	x	x					x	x	x					x	x					x				x		x	x	x					x					x	23
	итого																																																					**23**
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																						
23	Восстановительные мероприятия			x			x	x	x			x			x	x	x			x			x	x	x			x	x								x				x	x	x	x	x	x							x	34
	итого																																																					**34**

Интегральная подготовка (138 ч.)																																																						
24	Другие виды спорта	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	113
25	**Развитие скорости с мячом**																																																					
25.1	Подвижные игры		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		27
25.2	Неточные передачи мяча в парах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		18
	итого																																																					***206***
	Общее количество часов																																																						***832***