

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 01.09.2023 №1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУ ДО «СШОР № 1
«Академия футбола»
А.Е. Поликанов
«01» сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

по этапам спортивной подготовки
этап начальной подготовки
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
этап спортивного совершенствования
этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы: не ограничивается

г. Тамбов 2023 год

Содержание

1. Общие положения

2. Характеристика программы

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Годовой учебно-тренировочный план.

Календарный план воспитательной работы.

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

Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля

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

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Общие положения

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности; овладение знаниями инструкторской и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях; умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
				мин	макс
Этап начальной подготовки	3	1	7	14	25
		2	8		
		3	9		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3 лет	1	10	12	20
		2			
		3			
	Свыше 3 лет	4			
		5			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается		14	6	10
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается		16	4	8

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет		
	До года	Свыше года				
Количество часов в неделю	6	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	936

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и /или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но не более	

	комплексного медицинского обследования			2 раз в год
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	

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с Программой, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК 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.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

Годовой учебно-тренировочный план

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

Виды подготовки и иные материалы	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	6	6	10	12	16	18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2		3		4	
	Наполняемость групп (человек)					
	14-25		12-20		6-10	4-8
	Общая физическая подготовка	54	44	68	82	74
Специальная физическая подготовка	-	-	36	64	82	84
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	50	90	94
Техническая подготовка	140	146	198	124	88	66
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	36	74	166	252
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	8
Инструкторская и судейская практики	-	-	12	18	26	28
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	8	8
Восстановительные мероприятия	4	4	10	38	52	60
Интегральная подготовка	100	104	114	162	240	270
Всего часов:	312	312	520	624	832	936

Календарный план воспитательной работы

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>		
Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической деятельности. 	В течение года
<i>Здоровьесбережение</i>		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	<p><i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положение, регламентов к организации и проведению мероприятий, заполнение 	В течение года

жизни	протоколов); - подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол».	
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях.	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы 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 и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора болельщиков.	В течение года

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

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого

спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и вреда здоровью обучающегося, морального и генетического ущерба обществу.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Мы будем играть честно	1 раз в год	Проведение викторины
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Виды нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	В формате круглого стола с родителями обучающихся
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Последствия допинга для здоровья. Знания антидопинговых правил. Последствия нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач деятельности академии по футболу является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по футболу.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в футболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по команде.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в учебно-тренировочных группах. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в футболе и командным языком для построения команды, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Такую работу необходимо проводить планоно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся.

В учебно-тренировочных группах спортивной специализации инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест

занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных элементов техники с футболистами младших возрастов и при проведении соревнований.

Привлечение футболистов старших учебно-тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером-преподавателем. Они обязаны вести в своих журналах специальный

учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Обучающиеся старших учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований городского и областного масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники академии должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и спортивного судьи.

Этап спортивной подготовки	Содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса
	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия
	Судейство товарищеских и тренировочных матчей
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса
	Составление положений, регламентов о соревнованиях
	Проведение подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий
	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия
	Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования
	Судейство товарищеских и тренировочных матчей
	Помощь в организации и проведении соревнований различного уровня
	Составление отчетной документации по итогам соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса
	Проведение учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки
	Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования
	Составление конспектов учебно-тренировочного занятия и проведение разминки
	Составление положений, регламентов о соревнованиях
	Практика судейства соревнований муниципального уровня
	Составление отчетной документации по итогам соревнований

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применений восстановительных средств

Профессиональный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки юных спортсменов.

Система подготовки футболистов высших разрядов, должна включать специальные средства и условия восстановления.

Восстановительные мероприятия могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства

восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства, как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую

усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм обучающегося. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урывается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня обучающихся предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система *гигиенических факторов* включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учёбы, трудовой

деятельности;

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке

в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами обучающиеся.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих обучающихся. Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер-преподаватель должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для её улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистом в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования учебно-тренировочной работы. В периоды напряжённой учебной деятельности уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный *распорядок дня* позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину, выполнять различные виды деятельности в определённое время;
- правильно чередовать учёбу, учебно-тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учётом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени

проведения предстоящих соревнований и других факторов.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях», который предусматривает:

- медицинское обследование и углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачами по спортивной медицине ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер» по договору.

3. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования:

На этапе начальной подготовки:

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Оценочный материал предоставлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала, выполнением нормативных и квалификационных требований каждым отдельным обучающимся по годам и этапам спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых обучающихся.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния обучающихся принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце

подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии учебно-тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления учебно-тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и учебно-тренировочного процесса неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами-преподавателями. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в учебно-тренировочные планы.

Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего учебно-тренировочного года на следующий учебно-тренировочный год.

Прием поступающих на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»

Контрольные упражнения					
<i>Бег 10 м с высокого старта (с)</i>		<i>Прыжок в длину с места (см)</i>		<i>Ведение мяча 10 м (с)</i>	
<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
<i>не более</i>		<i>не менее</i>		<i>не более</i>	
2,35	2,50	100	90	3,20	3,40

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»**

Упражнения	Норматив	
	мальчики	девочки
<i>Челночный бег 3x10м (с)</i>	мальчики	девочки
	<i>не более</i>	
	9,30	10,30
<i>Бег 10 м с высокого старта (с)</i>	мальчики	девочки
	<i>не более</i>	
	2,30	2,40
<i>Бег 30 м (с)</i>	мальчики	девочки
	<i>не более</i>	
	6,0	6,5
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	мальчики	девочки
	<i>не менее</i>	
	120	110
<i>Ведение мяча 10 м (с)</i>	мальчики	девочки
	<i>не более</i>	
	3,00	3,20
<i>Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)</i>	мальчики	девочки
	<i>не более</i>	
	8,60	8,80
<i>Ведение мяча 3x10 м (с)</i>	мальчики	девочки
	<i>не более</i>	
	11,60	11,80
<i>Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий</i>	мальчики	девочки
	<i>не менее</i>	
	5	4

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) ГУ ДО «СШОР №1 «Академия
футбола»**

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	8,70	9,00
	юноши	девушки
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	2,20	2,30
	юноши	девушки
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	5,40	5,60
	юноши	девушки
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	160	140
	юноши	девушки
Прыжок в высоту с места (см)	<i>не менее</i>	
	30	27
	юноши	девушки
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	2,60	2,80
	юноши	девушки
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	7,80	8,00
	юноши	девушки
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	10,00	10,30
	юноши	девушки
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Вбрасывание мяча на дальность (начиная со 2 года спортивной подготовки) (м)	<i>не менее</i>	
	8	6
	юноши	девушки

Требования к уровню спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет не устанавливаются. Обучающимся четвертого и пятого годов обучения необходимо выполнить или подтвердить спортивные разряды («третий юношеский спортивный разряд» и выше).

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	7,40	7,80
	юноши	девушки
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	1,95	2,10
	юноши	девушки
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	4,80	5,00
	юноши	девушки
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	230	215
	юноши	девушки
Прыжок в высоту с места (см)	<i>не менее</i>	
	35	27
	юноши	девушки
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	2,25	2,40
	юноши	девушки
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	7,10	7,30
	юноши	девушки
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	8,50	8,70
	юноши	девушки
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Вбрасывание мяча на дальность (м)	<i>не менее</i>	
	15	12
	юноши	девушки

Требования к уровню спортивной квалификации на этапе совершенствования спортивного мастерства «второй спортивный разряд».

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	7,15	7,50
	юноши	девушки
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	1,90	2,05
	юноши	девушки
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	4,40	4,60
	юноши	девушки
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	250	215
	юноши	девушки
Прыжок в высоту с места (см)	<i>не менее</i>	
	40	30
	юноши	девушки
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	2,10	2,30
	юноши	девушки
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	6,60	6,90
	юноши	девушки
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	8,30	8,60
	юноши	девушки
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Вбрасывание мяча на дальность (м)	<i>не менее</i>	
	18	15
	юноши	девушки

Требования к уровню спортивной квалификации на этапе совершенствования спортивного мастерства «первый спортивный разряд».

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки и утверждается приказом руководителем Учреждения до начала учебно-тренировочного года. Она

обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы. Образцы рабочих программ по этапам спортивной подготовки приведены в приложении № 1 Программы.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением

полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но

отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже сотягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой 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, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Этап начальной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	54	44
Специальная физическая подготовка	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-
Техническая подготовка	140	146
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4
Инструкторская и судейская практика	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4
Восстановительные мероприятия	4	4
Интегральная подготовка	100	104
Всего часов	312	312

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;

- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	68	82
Специальная физическая подготовка	36	64
Участие в спортивных соревнованиях	36	50
Техническая подготовка	198	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	74
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6
Инструкторская и судейская практика	12	18
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	38
Интегральная подготовка	114	162
Всего часов	520	624

Удары по мячу ногой:

удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

удары перекидные (через голову противника);

резаные удары по летящему мячу;

удары с полулета (всеми способами);

удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

резаные удары боковой частью лба;

удары в прыжке с падением;

удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;

- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;

- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обжать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
Общая физическая подготовка	74
Специальная физическая подготовка	82
Участие в спортивных соревнованиях	90
Техническая подготовка	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	166
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
Инструкторская и судейская практика	26
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52
Интегральная подготовка	240
Всего часов	832

Удары по мячу ногой:

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча: умение выбрать момент для отбора мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел

противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Этап высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
Общая физическая подготовка	66
Специальная физическая подготовка	84
Участие в спортивных соревнованиях	94
Техническая подготовка	66
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	252
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
Инструкторская и судейская практика	28
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60
Интегральная подготовка	270
Всего часов	936

Удары по мячу ногой:

Умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

Техника ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча: умение выбрать момент для отбора мяча. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Техника ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Изучение всех этих приемов в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (1х1, 2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Изучение технических приемов необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в учебно-тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в приложении № 2 к Программе.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки, обучающийся должен 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 спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При организации учебно-тренировочных занятий, при проведении спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить при соблюдении требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта».

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).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение №3 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №4 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивным мероприятием и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и 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 практики.

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.

Информационно-методические условия

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе//Теория и практика физической культуры. – 2008. - №3.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов.спорт, 2010. – 296 с.
5. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. – 176 с.
6. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. – 216с.
9. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 280 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 160с.

12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
13. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. – 468с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984. – 254с.
17. Футбол: примерная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – Советский спорт, 2010. – 128 с.
18. Футбол: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 . – 160 с.
19. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
20. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7 - С.28-32.

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>
5. <http://www.footballstudy.ru/>
6. <http://footballtrainer.ru>
7. <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>
8. <http://www.ban.ru>
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
11. <http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm>
12. <http://www.inrosport.ru/press/tpfk>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
протокол
№ ____ от «__» _____ 202__

Утверждена приказом директора
ГУ ДО «СШОР №1
«Академия футбола»
№ ____ от «__» _____ 202__

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год
Группа: НП-1

г. Тамбов 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в государственном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1 «Академия футбола» (далее - ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола») и разработана в соответствии с дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Цель реализуемого этапа	Физическое, нравственное развитие личности обучающегося средствами вида спорта «футбол», укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям спортом.
Задачи реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none">- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;- освоение основных двигательных умений и навыков;- освоение основ техники вида спорта «футбол»;- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
Срок реализации программы	1 год
Возраст для зачисления	7 лет
Объем учебно-тренировочной нагрузки	6/312
Наполняемость группы	14-25 человек
Организация учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none">- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;- медицинские, медико-биологические мероприятия;- восстановительные мероприятия;- интегральная подготовка;- контрольные мероприятия. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2 астрономических часов. Контрольно-переводные нормативы представлены комплексами контрольных упражнений для обучающихся
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none">- 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.

План-график распределения часов

Содержание тренировок	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1				
Общая физическая подготовка	54	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4
Специальная физическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	140	11	11	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12
Медицинские, медико- биологические мероприятия	4				2					2			
Восстановительные мероприятия	4								2	2			
Контрольные мероприятия	4								4				
Участие в соревнованиях		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Интегральная подготовка	100	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8
Всего часов:	312	24	23	24	27	24	25	27	33	30	26	25	24

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения футбола и его развитие	ноябрь	Зарождение и развитие футбола. Автобиографии выдающихся футболистов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки

ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой 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, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

**Структура тренировочного процесса
(этап начальной подготовки 1 года обучения)**

Виды подготовки	
Общая физическая подготовка	54
Специальная физическая подготовка	-
Участие в спортивных соревнованиях	-
Техническая подготовка	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские, медикобиологические мероприятия	4
Восстановительные мероприятия	4
Интегральная подготовка	100
Всего часов	312

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение спортивно-массовых мероприятий; - проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни	В течение года
Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания и взаимоуважения	В течение года

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Мы будем играть честно	1 раз в год	Проведение викторины

Система контроля

Прием поступающих на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»

Контрольные упражнения					
<i>Бег 10 м с высокого старта (с)</i>		<i>Прыжок в длину с места (см)</i>		<i>Ведение мяча 10 м (с)</i>	
<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
<i>не более</i>		<i>не менее</i>		<i>не более</i>	
2,35	2,50	100	90	3,20	3,40

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»

Упражнения	Норматив	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	9,30	10,30
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	2,30	2,40
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	6,0	6,5
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	120	110
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	3,00	3,20
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	8,60	8,80
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	11,60	11,80
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>

Перечень информационного обеспечения

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Футбол: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 . – 160 с.
6. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
протокол
№ ____ от «__» _____ 202__

Утверждена приказом директора
ГУ ДО «СШОР №1
«Академия футбола»
№ ____ от «__» _____ 202__

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год
Группа: НП-2, НП-3

г. Тамбов 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в государственном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1 «Академия футбола» (далее - ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола») и разработана в соответствии с дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Цель реализуемого этапа	Физическое, нравственное развитие личности обучающегося средствами вида спорта «футбол», укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям спортом.
Задачи реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none">- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;- освоение основных двигательных умений и навыков;- освоение основ техники вида спорта «футбол»;- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
Срок реализации программы	1 год
Возраст для зачисления	8-9 лет
Объем учебно-тренировочной нагрузки	6/312
Наполняемость группы	14-25 человек
Организация учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none">- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;- медицинские, медико-биологические мероприятия;- восстановительные мероприятия;- интегральная подготовка;- контрольные мероприятия. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2 астрономических часов. Контрольно-переводные нормативы представлены комплексами контрольных упражнений для обучающихся
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none">- 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.

План-график распределения часов

Содержание тренировок	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1				
Общая физическая подготовка	44	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4
Специальная физическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	146	12	12	12	12	12	12	12	13	12	13	12	12
Медицинские, медико- биологические мероприятия	4				2					2			
Восстановительные мероприятия	4								2	2			
Контрольные мероприятия	4								4				
Участие в соревнованиях		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Интегральная подготовка	104	8	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	8
Всего часов:	312	24	25	26	28	24	24	25	33	28	26	25	24

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения футбола и его развитие	ноябрь	Зарождение и развитие футбола. Автобиографии выдающихся футболистов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки

ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой 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, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

**Структура тренировочного процесса
(этап начальной подготовки 2 и 3 годов обучения)**

Виды подготовки	
Общая физическая подготовка	44
Специальная физическая подготовка	-
Участие в спортивных соревнованиях	-
Техническая подготовка	146
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские, медикобиологические мероприятия	4
Восстановительные мероприятия	4
Интегральная подготовка	104
Всего часов	312

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;

- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение спортивно-массовых мероприятий; - проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни	В течение года
Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания и взаимоуважения	В течение года

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Мы будем играть честно	1 раз в год	Проведение викторины

Система контроля

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»**

Упражнения	Норматив	
	мальчики	девочки
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	9,30	10,30
	мальчики	девочки
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	2,30	2,40
	мальчики	девочки
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	6,0	6,5
	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	120	110
	мальчики	девочки
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	3,00	3,20
	мальчики	девочки
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	8,60	8,80
	мальчики	девочки
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	11,60	11,80
	мальчики	девочки
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	мальчики	девочки

Перечень информационного обеспечения

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Футбол: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 . – 160 с.
6. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
протокол
№ ____ от «__» _____ 202__

Утверждена приказом директора
ГУ ДО «СШОР №1
«Академия футбола»
№ ____ от «__» _____ 202__

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год
Группа: ТСС-1, ТСС-2, ТСС-3

г. Тамбов 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в государственном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1 «Академия футбола» (далее - ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола») и разработана в соответствии с дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Цель реализуемого этапа	Физическое, нравственное развитие личности обучающегося средствами вида спорта «футбол», укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям спортом.
Задачи реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям футболом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «футбол», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.
Срок реализации программы	1 год
Возраст для зачисления	10 лет
Объем учебно-тренировочной нагрузки	10/520
Наполняемость группы	12-20 человек
Организация учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - медицинские, медико-биологические мероприятия; - восстановительные мероприятия; - интегральная подготовка; - инструкторская и судейская практики; - контрольные мероприятия. <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 3 астрономических часов.</p> <p>Контрольно-переводные нормативы представлены комплексами контрольных упражнений для обучающихся</p>
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»; - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; - укрепление здоровья.

План-график распределения часов

Содержание тренировок	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	68	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	198	16	16	17	17	16	16	17	17	17	17	16	16
Медицинские, медико- биологические мероприятия	6				3					3			
Восстановительные мероприятия	10	2			2				2	2			2
Контрольные мероприятия	4								4				
Участие в соревнованиях	36	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Интегральная подготовка	114	9	9	10	10	9	9	10	10	10	10	9	9
Всего часов:	520	42	40	43	48	39	39	43	50	49	43	41	43

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	февраль-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май-июнь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

			использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	июль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.



Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки

ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой 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, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До трех лет
Общая физическая подготовка	68
Специальная физическая подготовка	36
Участие в спортивных соревнованиях	36
Техническая подготовка	198
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
Инструкторская и судейская практика	12
Медицинские, медикобиологические мероприятия	6
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10
Интегральная подготовка	114
Всего часов	520

Удары по мячу ногой:

удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

удары перекидные (через голову противника);

резаные удары по летящему мячу;

удары с полулета (всеми способами);

удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

резаные удары боковой частью лба;

удары в прыжке с падением;
удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;

- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>		
Судейская практика	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол».	В течение года
Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях.	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы 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 и взаимоуважения.	В течение года

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Виды нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	В формате круглого стола с родителями обучающихся

Система контроля

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»**

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	8,70	9,00
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	2,20	2,30
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	5,40	5,60
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	160	140
Прыжок в высоту с места (см)	<i>не менее</i>	
	30	27
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	2,60	2,80
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	7,80	8,00
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	10,00	10,30
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
Вбрасывание мяча на дальность (начиная со 2 года спортивной подготовки) (м)	<i>не менее</i>	
	8	6

Требования к уровню спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет не устанавливаются.

Перечень информационного обеспечения

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. – 216с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984. – 254с.
7. Футбол: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 . – 160 с.
8. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>
5. <http://footballtrainer.ru>
6. <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
протокол
№ ____ от «__» _____ 202__

Утверждена приказом директора
ГУ ДО «СШОР №1
«Академия футбола»
№ ____ от «__» _____ 202__

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год
Группа: ТСС-4, ТСС-5

г. Тамбов 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в государственном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1 «Академия футбола» (далее - ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола») и разработана в соответствии с дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Цель реализуемого этапа	Физическое, нравственное развитие личности обучающегося средствами вида спорта «футбол», укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям спортом.
Задачи реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям футболом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «футбол», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.
Срок реализации программы	1 год
Возраст для зачисления	10 лет
Объем учебно-тренировочной нагрузки	12/624
Наполняемость группы	12-20 человек
Организация учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - медицинские, медико-биологические мероприятия; - восстановительные мероприятия; - интегральная подготовка; - инструкторская и судейская практики; - контрольные мероприятия. <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 3 астрономических часов.</p> <p>Контрольно-переводные нормативы представлены комплексами контрольных упражнений для обучающихся</p>
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»; - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; - укрепление здоровья.

План-график распределения часов

Содержание тренировок	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка	74	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	64	5	5	5	6	5	5	5	6	6	6	5	5
Техническая подготовка	124	11	11	10	10	10	10	11	11	10	10	10	10
Медицинские, медико- биологические мероприятия	6				3					3			
Восстановительные мероприятия	38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Контрольные мероприятия	6								3	3			
Участие в соревнованиях	50	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1
Интегральная подготовка	162	14	14	14	13	13	13	13	14	14	14	13	13
Всего часов:	624	55	52	51	53	47	48	50	57	59	53	49	50

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	февраль-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май-июнь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

			использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	июль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.



Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки

ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой 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, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	82
Специальная физическая подготовка	64
Участие в спортивных соревнованиях	50
Техническая подготовка	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
Инструкторская и судейская практика	18
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38
Интегральная подготовка	162
Всего часов	624

Удары по мячу ногой:

удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

удары перекидные (через голову противника);

резаные удары по летящему мячу;

удары с полулета (всеми способами);

удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

резаные удары боковой частью лба;

удары в прыжке с падением;
удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;

- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>		
Судейская практика	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол».	В течение года
Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях.	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы 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 и взаимоуважения.	В течение года

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Виды нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	В формате круглого стола с родителями обучающихся

Система контроля

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»**

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	8,70	9,00
	юноши	девушки
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	2,20	2,30
	юноши	девушки
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	5,40	5,60
	юноши	девушки
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	160	140
	юноши	девушки
Прыжок в высоту с места (см)	<i>не менее</i>	
	30	27
	юноши	девушки
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	2,60	2,80
	юноши	девушки
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	7,80	8,00
	юноши	девушки
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	10,00	10,30
	юноши	девушки
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Вбрасывание мяча на дальность (начиная со 2 года спортивной подготовки) (м)	<i>не менее</i>	
	8	6
	юноши	девушки

Обучающимся четвертого и пятого годов обучения необходимо выполнить или подтвердить спортивные разряды («третий юношеский спортивный разряд» и выше).

Перечень информационного обеспечения

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. – 216с.
6. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. – 468с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984. – 254с.
9. Футбол: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 . – 160 с.
10. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>
5. <http://footballtrainer.ru>
6. <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
протокол
№ ____ от «__» _____ 202__

Утверждена приказом директора
ГУ ДО «СШОР №1
«Академия футбола»
№ ____ от «__» _____ 202__

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год
Группа: ССМ

г. Тамбов 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в государственном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1 «Академия футбола» (далее - ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола») и разработана в соответствии с дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Цель реализуемого этапа	Физическое, нравственное развитие личности обучающегося средствами вида спорта «футбол», укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям спортом.
Задачи реализуемого этапа	- положительная тенденция социализации обучающихся, повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки, углубленная физическая реабилитация, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
Срок реализации программы	1 год
Возраст для зачисления	14 лет
Объем учебно-тренировочной нагрузки	16/832
Наполняемость группы	6 -10 человек
Организация учебно-тренировочного процесса	- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - медицинские, медико-биологические мероприятия; - восстановительные мероприятия; - интегральная подготовка; - инструкторская и судейская практики; - контрольные мероприятия. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 4 астрономических часов. Контрольно-переводные нормативы представлены комплексами контрольных упражнений для обучающихся
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа	- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; - сохранение здоровья.

План-график распределения часов

Содержание тренировок	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка	166	15	14	14	15	13	13	14	14	14	14	13	13
Общая физическая подготовка	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7
Специальная физическая подготовка	82	8	7	7	7	6	6	7	7	7	7	6	7
Техническая подготовка	88	8	8	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7
Медицинские, медико- биологические мероприятия	8				4					4			
Восстановительные мероприятия	52	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Контрольные мероприятия	6								3	3			
Участие в соревнованиях	90	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	7	7
Инструкторская и судейская практика	26	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	1	2
Интегральная подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Всего часов:	832	73	71	68	72	64	65	66	73	77	70	65	68

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение роль. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по футболу.
	Профилактика травматизма	октябрь, февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь, март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	апрель-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	сентябрь-август	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Дыхательная гимнастика. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	-----------------	---

ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки

ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой 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, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
Общая физическая подготовка	74
Специальная физическая подготовка	82
Участие в спортивных соревнованиях	90
Техническая подготовка	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	166
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
Инструкторская и судейская практика	26
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52
Интегральная подготовка	240
Всего часов	832

Удары по мячу ногой:

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая

внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча: умение выбрать момент для отбора мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>		
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; 	В течение года

	- формирование склонности к педагогической деятельности.	
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положения, регламентов к организации и проведению мероприятий, заполнение протоколов); - подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол».	В течение года
Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях.	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора болельщиков.	В течение года

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Последствия допинга для здоровья. Знания антидопинговых правил. Последствия нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Система контроля

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	7,40	7,80
	юноши	девушки
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	1,95	2,10
	юноши	девушки
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	4,80	5,00
	юноши	девушки
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	230	215
	юноши	девушки
Прыжок в высоту с места (см)	<i>не менее</i>	
	35	27
	юноши	девушки
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	2,25	2,40
	юноши	девушки
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	7,10	7,30
	юноши	девушки
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	8,50	8,70
	юноши	девушки
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Вбрасывание мяча на дальность (м)	<i>не менее</i>	
	15	12
	юноши	девушки

Требования к уровню спортивной квалификации на этапе совершенствования спортивного мастерства «второй спортивный разряд».

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУ ДО «СШОР №1
«Академия футбола»

_____ А.Е. Поликанов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТА
на _____ учебно-тренировочный год

_____ (фамилия, имя, отчество)
Спортивный разряд _____
Год рождения _____
Амплуа _____
Этап спортивной подготовки _____
Тренер-преподаватель _____
Лучший спортивный результат за прошедший сезон _____

№ п/п	Планируемые соревнования	Планируемый результат	Показанный результат

Тренер-преподаватель

(подпись)

Обучающийся

(подпись)

Перечень информационного обеспечения

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе//Теория и практика физической культуры. – 2008. - №3.
4. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
6. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. – 216с.
7. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
8. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. – 468с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984. – 254с.
11. Футбол: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 . – 160 с.
12. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>
5. <http://footballtrainer.ru>
6. <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
протокол
№ ____ от «__» _____ 202__

Утверждена приказом директора
ГУ ДО «СШОР №1
«Академия футбола»
№ ____ от «__» _____ 202__

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год
Группа: ВСМ

г. Тамбов 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в государственном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1 «Академия футбола» (далее - ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола») и разработана в соответствии с дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Цель реализуемого этапа	Физическое, нравственное развитие личности обучающегося средствами вида спорта «футбол», укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям спортом.
Задачи реализуемого этапа	- положительная тенденция социализации обучающихся, повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки, углубленная физическая реабилитация, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
Срок реализации программы	1 год
Возраст для зачисления	16 лет
Объем учебно-тренировочной нагрузки	18/936
Наполняемость группы	4-8 человека
Организация учебно-тренировочного процесса	- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - медицинские, медико-биологические мероприятия; - восстановительные мероприятия; - интегральная подготовка; - инструкторская и судейская практики; - контрольные мероприятия. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 4 астрономических часов. Контрольно-переводные нормативы представлены комплексами контрольных упражнений для обучающихся
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа	- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; - сохранение здоровья.

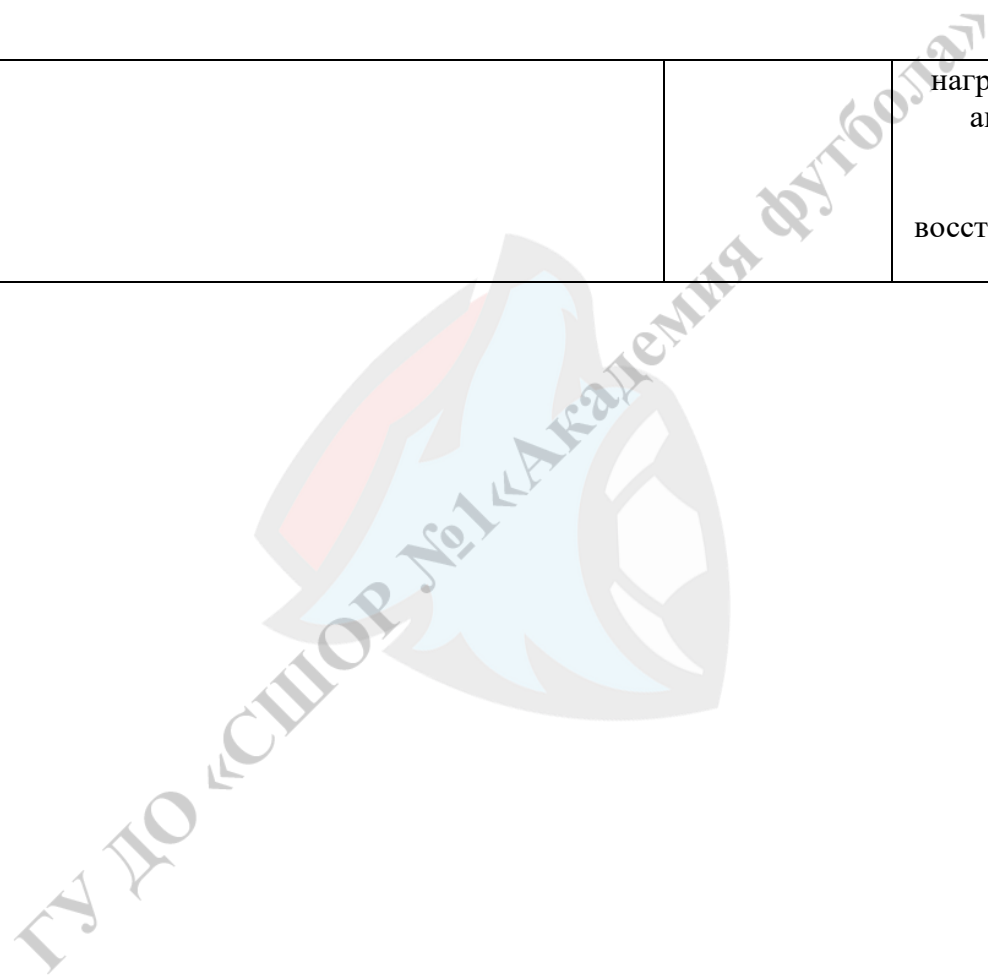
План-график распределения часов

Содержание тренировок	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	216
Общая физическая подготовка	66	6	5	6	5	5	5	5	6	5	6	6	6
Специальная физическая подготовка	84	8	8	7	7	6	6	7	7	8	7	6	7
Техническая подготовка	66	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	5	5
Медицинские, медико- биологические мероприятия	8				4					4			
Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные мероприятия	8								4	4			
Участие в соревнованиях	94	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	7	9
Инструкторская и судейская практика	28	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2
Интегральная подготовка	270	23	23	23	22	22	22	22	22	23	22	23	23
Всего часов:	936	80	79	78	79	73	73	75	82	87	78	74	78

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта. Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь, март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь-январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	сентябрь-август	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное чередование тренировочных

			<p>нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Дыхательная гимнастика. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	--	--	--



Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки

ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой 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, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Этап высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
Общая физическая подготовка	66
Специальная физическая подготовка	84
Участие в спортивных соревнованиях	94
Техническая подготовка	66
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	252
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
Инструкторская и судейская практика	28
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60
Интегральная подготовка	270
Всего часов	936

Удары по мячу ногой:

Умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

Техника ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча: умение выбрать момент для отбора мяча. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Техника ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Изучение всех этих приемов в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (1x1, 2x2, 3x3, 4x4) и на маленьких площадках (от 5x10 м и до 20x40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них

максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Изучение технических приемов необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в учебно-тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

Этап высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
Общая физическая подготовка	66
Специальная физическая подготовка	84
Участие в спортивных соревнованиях	94
Техническая подготовка	66
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	252
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
Инструкторская и судейская практика	28
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60
Интегральная подготовка	270
Всего часов	936

Удары по мячу ногой:

Умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

Техника ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча: умение выбрать момент для отбора мяча. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Техника ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Изучение всех этих приемов в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (1х1, 2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Изучение технических приемов необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в учебно-тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>		
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

	<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование склонности к педагогической деятельности. 	
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положения, регламентов к организации и проведению мероприятий, заполнение протоколов); - подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол». 	В течение года
Режим питания и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
Практическая подготовка	<p style="text-align: center;">Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях. 	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора болельщиков. 	В течение года

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Последствия допинга для здоровья. Знания антидопинговых правил. Последствия нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Система контроля

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства ГУ ДО «СШОР №1 «Академия футбола»

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Челночный бег 3x10м (с)	<i>не более</i>	
	7,15	7,50
	юноши	девушки
Бег 10 м с высокого старта (с)	<i>не более</i>	
	1,90	2,05
	юноши	девушки
Бег 30 м (с)	<i>не более</i>	
	4,40	4,60
	юноши	девушки
Прыжок в длину с места (см)	<i>не менее</i>	
	250	215
	юноши	девушки
Прыжок в высоту с места (см)	<i>не менее</i>	
	40	30
	юноши	девушки
Ведение мяча 10 м (с)	<i>не более</i>	
	2,10	2,30
	юноши	девушки
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	<i>не более</i>	
	6,60	6,90
	юноши	девушки
Ведение мяча 3x10 м (с)	<i>не более</i>	
	8,30	8,60
	юноши	девушки
Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий	<i>не менее</i>	
	5	4
	юноши	девушки
Вбрасывание мяча на дальность (м)	<i>не менее</i>	
	18	15
	юноши	девушки

Требования к уровню спортивной квалификации на этапе совершенствования спортивного мастерства «первый спортивный разряд».

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУ ДО «СШОР №1
«Академия футбола»

_____ А.Е. Поликанов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТА
на _____ учебно-тренировочный год

_____ (фамилия, имя, отчество)
Спортивный разряд _____
Год рождения _____
Амплуа _____
Этап спортивной подготовки _____
Тренер-преподаватель _____
Лучший спортивный результат за прошедший сезон _____

№ п/п	Планируемые соревнования	Планируемый результат	Показанный результат

Тренер-преподаватель

(подпись)

Обучающийся

(подпись)

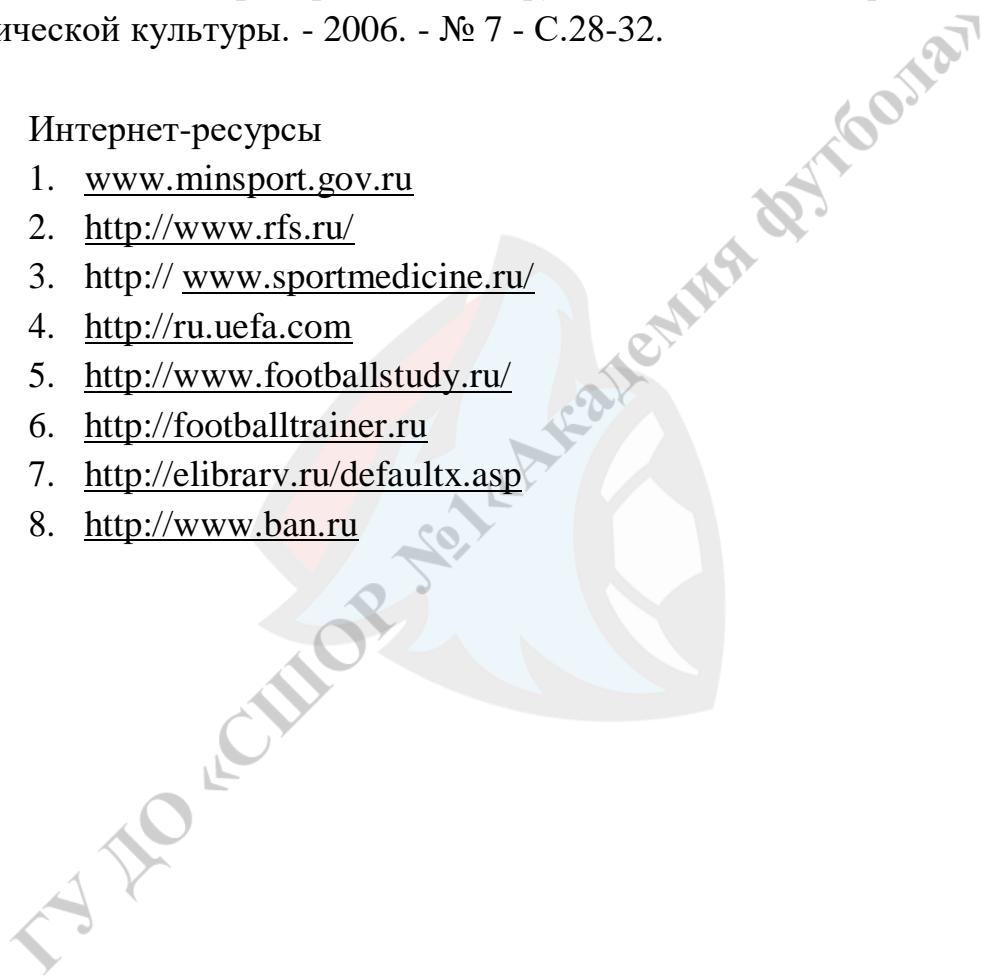
Перечень информационного обеспечения

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе//Теория и практика физической культуры. – 2008. - №3.
3. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов.спорт, 2010. – 296 с.
4. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. – 176 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 280 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 160с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
10. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. – 468с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.
13. Футбол: примерная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – Советский спорт, 2010. – 128 с.
14. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
15. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической

подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7 - С.28-32.

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>
5. <http://www.footballstudy.ru/>
6. <http://footballtrainer.ru>
7. <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>
8. <http://www.ban.ru>



Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения футбола и его развитие	ноябрь	Зарождение и развитие футбола. Автобиографии выдающихся футболистов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	февраль-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май-июнь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	июль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение роль. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по футболу.
	Профилактика травматизма	октябрь, февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь, март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.

			Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	апрель-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	сентябрь-август	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Дыхательная гимнастика. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта. Функция социальной интеграции и социализации личности.

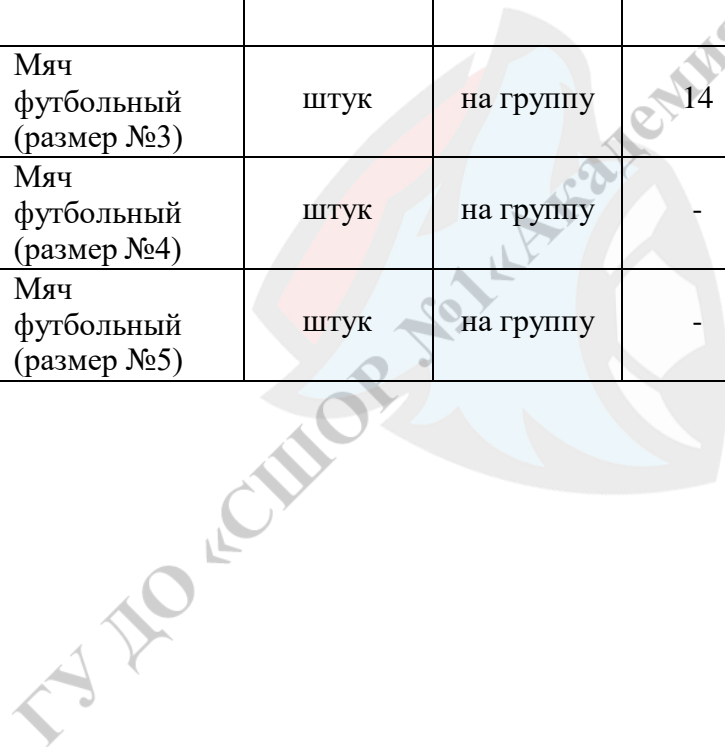
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь, март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь-январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	сентябрь-август	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Дыхательная гимнастика. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
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 (2*5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
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
21	Щетка для расчесывания искусственной травы профессиональная (насадка для трактора)	штук	2
22	Тренажер перекрёстная тяга регулируемая кроссовер	штук	1

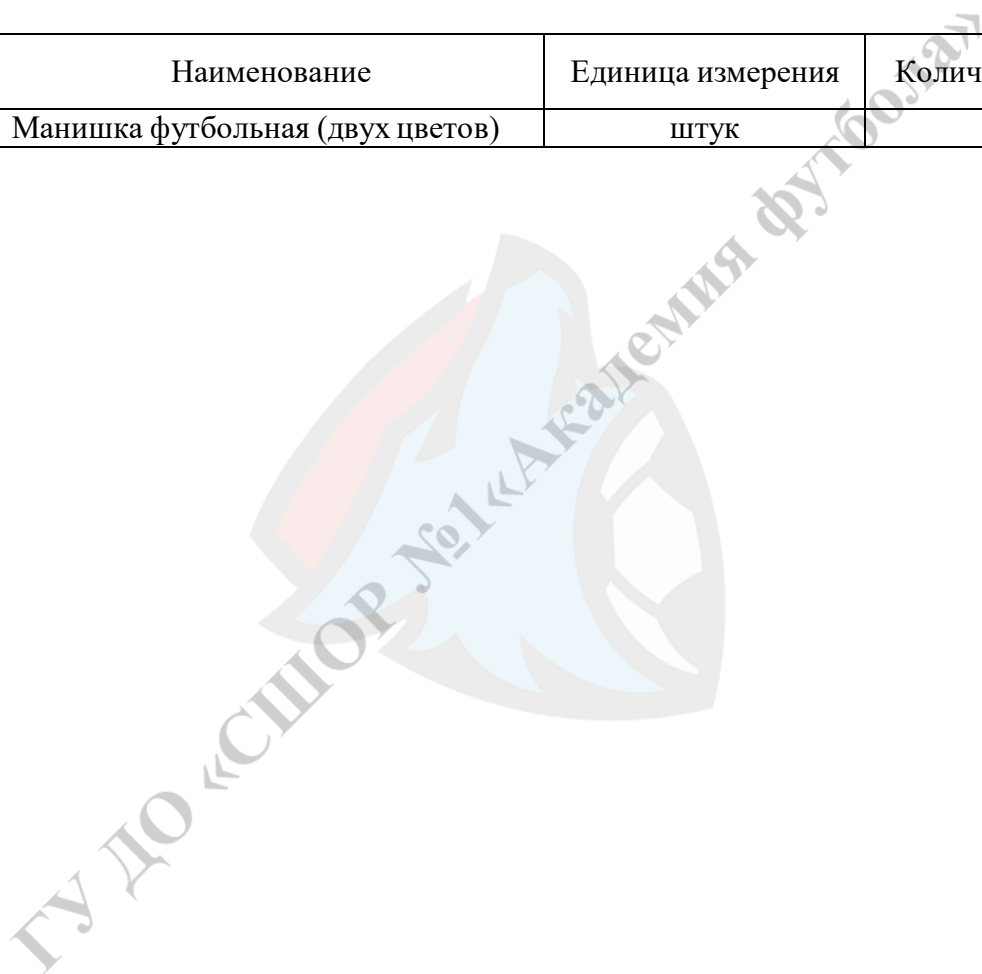
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество						
1	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер №4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3	Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4



Обеспечение спортивной экипировкой

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



Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				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
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

