

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
Костромской области «Спортивная школа  
имени выдающегося земляка Г.А. Ярцева»

\_\_\_\_\_ С.А. Глазков

« 5 » августа 2025 года.

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

г. Кострома  
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
Костромской области «Спортивная школа  
имени выдающегося земляка Г.А. Янцева»

« 5 »  С.А. Глазков  
2025 года.

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

г. Кострома  
2025 г.



## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» по спортивной дисциплине «футбол» (далее — Программа) основывается на положениях Федеральных законов Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 04 мая 2011 г. №99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности», приказов Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. №1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», от 16 ноября 2022 г. №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.10.2023 № 723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», от 27 января 2023 г. №57 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», а также иных нормативных правовых актов Российской Федерации, Костромской области и локальных нормативных правовых актов Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Костромской области «Спортивная школа имени выдающегося земляка Г.А. Ярцева» (далее — Учреждение).

Программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся) по спортивной дисциплине «футбол» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», а также современных требований к организации спортивной подготовки футболистов, особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации, наличия и возможностей материально-технической базы и объектов инфраструктуры Учреждения.

Целями Программы являются:

- методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Для достижения поставленных целей Программа предполагает решение следующих задач:

*Образовательные:*

- получение обучающимися знаний в области футбола;
- формирование навыков и умений игры в футбол;
- освоение правил и тактики ведения игры;
- профессиональной ориентации;
- развитие и совершенствование интеллектуальных способностей;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие профессиональные образовательные программы по виду спорта футбол и основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в области физкультуры и спорта.

*Оздоровительные:*

- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

*Воспитательные:*

- воспитание высоких морально-волевых качеств, любви к Родине и народу, чувства патриотизма и традиционных духовно-нравственных и общекультурных ценностей;

- соблюдение обучающимися принципов честной борьбы;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

*Спортивные:*

- качественная подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- формирование и развитие спортивных способностей у детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения целенаправленной подготовки по виду спорта «футбол»;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Костромской области;

- подготовка из числа спортсменов судей по футболу.

Положения, изложенные в Программе, надлежит применять в соответствии с целями и задачами подготовки, наличием и возможностями учебно-материальной базы.

С момента начала реализации настоящей Программы утрачивает своё действие Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённая в 2024 году.



## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Настоящая программа предусматривает прохождение спортивной подготовки обучающимися на начальном этапе подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование этапов спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)	
				мин. колич.	макс. колич.
1	Этап начальной подготовки	3	7	14	28*
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12	24*
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничения	14	6	12*
4	Этап высшего спортивного мастерства	без ограничения	16	4	8*

\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки рассчитана в соответствии с требованиями п. 4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

### 2. Объем Программы:

№ п/п	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		и)					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	18
2	Общее количество часов в год	300	400	600	800	900	936

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

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

3.2 Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных мероприятий.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным</b>					
1.1	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	-	14	18	21
1.3	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	УТМ по подготовке	-	14	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	УТМ 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	

### 3.3 Спортивные соревнования.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

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

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

### Виды и объем соревновательной деятельности

№ п/п	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		
1	Контрольные	3	4	3	1	1	1
2	Основные	-	1	1	1	1	2
3	Матчи	-	5	25	30	32	36

### 3.4 Иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам,
- самостоятельная подготовка,
- инструкторская практика,
- судейская практика,
- интегральная подготовка,
- физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет			
	Недельная нагрузка (в час.)						
6	8	12	16	18	18	18	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в час.)							
2	2	3	3	4	4	4	
Наполняемость групп (чел.)							
14 – 28							
1	42ч	68ч	84ч	112ч	6 – 12	4-8	
2	-	-	45ч	72ч	96 ч	84	
3	-	5ч	42ч	56ч	91 ч	96	
4	144ч	171ч	234ч	160ч	96 ч	84	
5	2ч	3ч	18ч	32ч	60 ч	92	
6	2ч	3ч	12ч	32ч	54 ч	92	
7	2ч	2ч	12ч	24ч	57 ч	92	
8	3ч	4ч	6ч	16ч	20 ч	57	
9	-	-	6ч	8ч	12 ч	24	
10	-	-	6ч	8ч	16 ч	12	
11	3ч	4ч	6ч	24ч	24 ч	12	
12	3ч	4ч	6ч	24ч	28 ч	12	
						24	
						26	

	приятия						
13	Интегральная подготовка	99ч	136ч	123ч	232ч	262ч	242
Общее количество часов в год:		300	400	600	800	900	936

### 5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>	в течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- составление концепта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
1.3	Профориентация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий.</li> <li>- Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований.</li> <li>- Проведение встреч с профессиональными спортсменами.</li> </ul>	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.) направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установке на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	ежемесячно в течение года
2.2	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием;</li> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul> <p>формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением</p>	в течение года

		требования техники безопасности при занятиях избраннным спортом;	
		Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственному символу (гербу, флагу, гимну), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций в виде спорта, легендарных спортсменов в Российской Федерации и в регионе)	в соответствии с учебно-тематическим планом
3.1	Теоретическая подготовка		
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте, уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3	Проведение физкультурных мероприятий и спортивных соревнований в торжественной	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного	по графику (плану) проведения мероприятий и соревнований

	обстановке	парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)	
4.	Развитие творческого мышления	<p>Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие изобретательности и логического мышления в игровых ситуациях;</li> <li>- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).</li> <li>- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.</li> </ul> <p>Проведение семинаров, мастерклассов, показательных выступлений, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	в течение года
4.2.	Психологическая подготовка	Развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	по плану занятий психологической подготовки
5.	Нравственное воспитание	<p>Проведение бесед, просмотр спортивных документальных и художественных фильмов, направленных на развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию спортивного поведения.</p> <p>Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий.</p>	в течение года

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств обучающихся, а также на сплочение детского спортивного коллектива, проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед обучающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Целевая аудитория	Тема мероприятия	Тип мероприятия	Дата/период проведения (месяц)	Ответственный исполнитель	Рекомендации по проведению мероприятия
1.	Обучающиеся этапа начальной подготовки	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	сентябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Особенности данных мероприятий на первом, втором и третьем годах начального этапа подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физи-
		Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Повышение	Теоретическое занятие	октябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	

<p>осведомленности спортсменов об опасности Допинга для здоровья.</p> <p>Критический подход к понятию «Допинг», исторические и этические аспекты, современное определение понятия «Допинг» (Всемирный антидопинговый кодекс)</p>	<p>Теоретическое занятие</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Тренеры-преподаватели</p>	<p>русской культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий в этот период подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p>
<p>Прощрение соблюдения принципа fair-play (благородное поведение спортсмена) в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Примеры соблюдения принципа fair-play принятыми спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в футболе</p>	<p>Беседа в системе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренеры-преподаватели</p>	<p>Важно довести до спортсменов формулировку определения понятия «Допинг» принятую в современной антидопинговой деятельности а также показать эволюцию данного определения с момента начала этой деятельности на международном уровне. Объяснить причины возникновения в спорте допинга на исторических примерах, начиная с древних Олимпийских игр и продолжая современным Олимпийским движением. Заставить внимание спортсменов к этиче-</p>

							ским сторонам вопроса применения допинга, понятие «честной игры», финансовым, моральным и репутационным потерям при нарушении антидопинговых правил.
2.	Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс. - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте.	Родительское собрание	сентябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	На данном этапе спортивной подготовки спортсменов в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организации, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
		Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские	Теоретическое занятие	октябрь	Тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели	
			Теоретическое занятие	ноябрь	Тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели	

	<p>допинговые правила - Запрещенный список препаратов.</p> <p>«Виды нарушений антидопинговых пра- вил» «Проверка ле- карственных средств» Информирование спортсменов о запре- щенных веществах</p>			<p>Тренеры- преподаватели</p>	
<p>3. Обучающиеся этапа совершенст- вования спортивного мастерства</p>	<p>Ключевые аспекты антидопинговой деятельности</p>	<p>Теоретичес- кое занятие</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренеры- преподаватели</p>	<p>На данном этапе спортивной подготовки спортсмен должен свободно ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга спортсменами; понятие и виды нарушений антидопинговых правил, систему мер ответственности за применение допинга.</p>
	<p>Изучение нормативно-правовых</p>	<p>Теоретичес-</p>	<p>октябрь</p>	<p>Тренеры- преподаватели,</p>	
<p>Изучение нормативно-правовых</p>	<p>Теоретичес- кое занятие</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Тренеры- преподаватели, инструкторы- методисты</p>		

	<p>актов Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - Запрещенный список препаратов</p> <p>Формирование критического отношения к допингу</p> <p>Профилактика нарушений антидопинговых правил</p> <p>Борьба с допингом в РФ, профилактика нарушений антидопинговых правил на региональном уровне</p> <p>Практические рекомендации по реализации мер по противодействию допингу</p>	<p>кое занятие</p> <p>Беседа в системе учебных-тренировочных занятий</p> <p>Теоретическое занятие</p> <p>Теоретическое занятие</p> <p>Теоретическое занятие</p> <p>Теоретическое занятие</p>	<p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p>	<p>Тренеры-преподаватели</p> <p>Тренеры-преподаватели</p> <p>Тренеры-преподаватели</p> <p>Тренеры-преподаватели</p> <p>Тренеры-преподаватели</p>	<p>инструкторы-методисты</p>
--	--	--	---	--	------------------------------



## 7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на этапе начальной подготовки федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» не предусмотрена.

Настоящая Программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры в «футбол», правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является предоставление возможности спортсменам познакомиться со спецификой работы судьи и тренера (тренера-преподавателя), что может повлиять на выбор обучающихся данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжить инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

### План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	до трех лет	свыше трех лет
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	12	16

### План инструкторской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество ча- сов в год
1. Разработка плана и проведение тренировочного занятия. 2. Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям. 3. Помощь тренеру в представлении и руководстве командой на соревнованиях.	19

План судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	до трех лет	свыше трех лет
1. Вести протокол игры. 2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Судить игры в качестве судьи в поле.	12	16

План судейской практики  
на этапе совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год
1. Разработка положения о соревнованиях. 2. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. 3. Выполнение обязанностей судьи-секретаря. 4. Выполнение обязанностей судьи в поле.	19

## 8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

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

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой

на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### 8.1. План медицинских и медико-биологических мероприятий

Предназначение	Задачи	Мероприятия	Методические указания
<i>Для тренировочных групп этапа начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закалывающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Для тренировочных групп этапов спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства</i>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин. Саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления,	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.

	перенапряжения	Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3-8 мин.  3 мин. Саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфо-циркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ — теплый / прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 час. после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины  Душ теплый / умеренно холодный / теплый	8-10 мин.  5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр днях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.  Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

## 8.2. План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	<p>в течение всего периода спортивной подготовки</p>
2.	<p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электро-стимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.</li> </ol>	<p>в течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> </ol>	<p>в течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>

### III. Система контроля

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### 1. *На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная с третьего года;
- укрепление здоровья.

#### 2. *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения на этапе - не ниже уровня межмуниципальных соревнований, начиная с третьего года обучения на этапе не ниже уровня региональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «1 юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд» «3 юношеский спортивный разряд», «3-й спортивный разряд»), необходимый для перевода на 4-й и 5-й год обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «2-й спортивный разряд»), необходимый для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья.

#### 3. *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

- выполнить индивидуальный план 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;

- добиваться результатов, соответствующих 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;

- сохранять уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «2-й спортивный разряд»), необходимый для обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «1-й спортивный разряд»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- сохранение здоровья.

#### **4. На этапе высшего 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 индивидуальный план 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;

- добиваться результатов, соответствующих 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;

- сохранять уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «1-й спортивный разряд»), необходимый для обучения на этапе высшего спортивного мастерства;

- сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в соответствии с принятыми в Учреждении локальными нормативными правовыми актами, устанавливающими критерии промежуточной аттестации, включающими в том числе разработанные комплексы контрольных упражнений, результаты участия в спортивных соревнованиях и достижения обучающимся соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы физической и технической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) обучающихся учитывают их возраст, пол, а также особенности дисциплины «футбол» и включают в себя:



Таблица 1

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2.	Нормативы технической подготовки					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Таблица 2

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на 1 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			-	-
2.	Нормативы технической подготовки			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			-	-

Таблица 3

*Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на 2 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «футбол»*

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,15	2,26
1.2.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			8,44	8,76
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,28	5,48
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			174	155
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			-	-
2.	Нормативы технической подготовки			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,53	2,72
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,66	7,86
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,98
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

Таблица 4

*Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на 3 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «футбол»*

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,10	2,22
1.2.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			8,18	8,52
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,16	5,36
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			188	170
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			-	-
2.	Нормативы технической подготовки			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,46	2,64
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,52	7,72
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			9,40	9,66
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

Таблица 5

*Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на 4 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «футбол»*

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,05	2,18
1.2.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			7,92	8,28
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,04	5,24
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			202	185
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			-	-
2.	Нормативы технической подготовки			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,39	2,56
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,38	7,58
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			9,10	9,34
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			10	8
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный		

		разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
--	--	---

Таблица 6

*Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на 5 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «футбол»*

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,00	2,14
1.2.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			7,66	8,04
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,92	5,12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2.	Нормативы технической подготовки			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,32	2,48
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,24	7,44
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,80	9,02
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			12	10
3.	Уровень спортивной квалификации			

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
------	---	---

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2.	Нормативы технической подготовки			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица 8

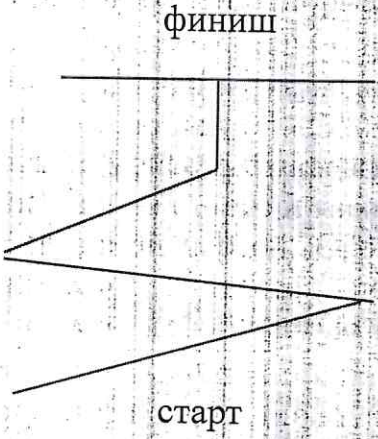
Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Содержание и порядок выполнения контрольных упражнений общей физической и технической подготовки.

№ п/п	Содержание упражнения	Порядок выполнения упражнения
1.		Упражнения общей физической подготовки
1.1	Челночный бег 3x10 м	<p>Упражнение выполняется на ровной поверхности футбольного поля одновременно двумя обучающимися. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Исходное положение: высокий старт, перед ограничительной линией старта, при этом носки пальцев ноги должны находиться возле линии, без заступа на дистанцию. Правильность выполнения упражнения контролируется двумя судьями. Судья на старте фиксирует правильность старта. Судья на финише подаёт команду «Марш!» и фиксирует время выполнения норматива на финише.</p> <p>После команды «Марш!» обучающийся добегают до противоположной ограничительной линии, заступает за неё ногой, совершает разворот и бежит к линии старта, добегая до ограничительной линии снова совершает разворот (с соблюдением установленного правила для разворота) и бежит к линии финиша. Окончанием выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.</p>
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	<p>Упражнение выполняется на ровной поверхности футбольного поля одновременно двумя обучающимися. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Исходное положение: высокий старт, перед ограничительной линией старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. Правильность выполнения упражнения контролируется двумя судьями. Судья на старте фиксирует правильность старта. Судья на финише подаёт команду «Марш!» и фиксирует время на финише.</p> <p>После команды «Марш!» обучающийся с максимальной скоростью пробегает дистанцию в сторону линии финиша. Окончанием выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.</p>
1.3	Бег на 30 м	<p>Упражнение выполняется на ровной поверхности футбольного поля одновременно двумя обучающимися. Дистанция 30 метров ограничена линиями старта и финиша. Исходное положение: высокий старт, перед ограничительной линией старта,</p>

		<p>при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. Правильность выполнения упражнения контролируется двумя судьями. Судья на старте фиксирует правильность старта. Судья на финише подаёт команду «Марш!» и фиксирует время на финише.</p> <p>После команды «Марш!» обучающийся с максимальной скоростью пробегает дистанцию в сторону линии финиша. Окончанием выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.</p>
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>Упражнение проводится на твердой ровной поверхности. Исходное положение: перед ограничительной линией, при этом стопы ног расположены на ширине плеч, параллельно друг другу без заступа на неё.</p> <p>По команде судьи обучающийся совершает прыжок толчком двумя ногами с махом руками вперед-вверх. Результатом является расстояние от ограничительной линии до отметки ближнего к ней касания земли любой частью тела обучаемого. Судья производит замер результата и фиксирует его.</p>
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	<p>Упражнение проводится на твердой ровной поверхности у стены. Испытуемый стоит около стенки на носках пальцев ног, судья наносит первую отметку на стене. Исходное положение: перед стеной, при этом стопы ног расположены на ширине плеч, параллельно друг другу.</p> <p>По команде судьи обучаемый совершает прыжок в верх со взмахом рук (при этом запрещается сгибать ноги в коленных суставах) и носками пальцев ног упираясь в стену делает на ней вторую отметку. Разница между двумя отметками является результатом выполнения упражнения. Судья производит замер результата и фиксирует его.</p>
2.	Упражнения технической подготовки	
2.1	Ведение мяча 10 м	<p>Упражнение выполняется на ровной поверхности футбольного поля индивидуально. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Исходное положение: высокий старт, перед ограничительной линией старта, при этом мяч и ступни ног должны находиться возле линии, без заступа на дистанцию. Правильность выполнения упражнения контролируется двумя судьями. Судья на старте фиксирует правильность исходного положения обучающегося и своевременность старта. Судья на финише подаёт команду «Марш!» и фикс-</p>

		<p>сирует время выполнения норматива на финише.</p> <p>После команды судьи обучаемый начинает движение к линии финиша, ведение мяча разрешается выполнять любым способом при этом он должен сделать не менее трёх касаний мяча, не считая первого касания на старте и касания для остановки мяча за финишной чертой. Окончанием выполнения упражнения считается пересечение линии финиша мячом и любой частью тела.</p>
<p>2.2</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления 10 м</p>	<p>Упражнение выполняется на ровной поверхности футбольного поля индивидуально.</p> <p><i>Схема выполнения упражнения</i></p>  <p>Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Исходное положение: высокий старт, перед ограничительной линией старта, при этом мяч и ступни ног должны находиться возле линии, без заступа на дистанцию. Правильность выполнения упражнения контролируется двумя судьями. Судья на старте фиксирует правильность исходного положения обучающегося и своевременность старта. Судья на финише подаёт команду «Марш!» и фиксирует время выполнения норматива на финише.</p> <p>После команды судьи обучаемый начинает движение к линии финиша по заданной судьёй траектории, при этом ведение мяча разрешается выполнять любым способом. Окончанием выполнения упражнения считается пересечение линии финиша мячом и любой частью тела.</p>
<p>2.3</p>	<p>Ведение мяча 3x10 м</p>	<p>Упражнение выполняется на ровной поверхности футбольного поля индивидуально. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Исходное положение: высокий старт, перед ограничительной линией старта, при этом мяч и ступ-</p>

		<p>ни ног должны находиться возле линии, без заступа на дистанцию. Правильность выполнения упражнения контролируется двумя судьями. Судья на старте фиксирует правильность старта. Судья на финише подаёт команду «Марш!» и фиксирует время выполнения норматива на финише.</p> <p>После команды судьи обучающийся начинает движение к линии финиша, ведение мяча разрешается выполнять любым способом при этом он должен сделать не менее трёх касаний мяча при ведении мяча в одну сторону, не считая первого касания на старте и касания для остановки мяча за финишной чертой после выполнения упражнения. Достигнув противоположной ограничительной линии, заводя за неё мяч и заступая за ней одной ногой совершает разворот и продолжает ведение мяча к линии старта, достигнув ограничительной линии совершает разворот (с соблюдением установленного правила для разворота) и продолжает ведение мяча к линии финиша. Окончанием выполнения упражнения считается пересечение линии финиша мячом и любой частью тела.</p>
2.4	Удар на точность по воротам	<p>Кандидаты для поступления на начальный этап обучения и обучающиеся на начальном этапе (далее НЭ) (за исключением третьего года обучения) выполняют упражнение с использованием ворот размером 5x2 м. Остальные обучающиеся выполняют упражнение с использованием ворот размером 7,32x2,44м. Ворота делятся на две равные зоны — правую и левую. В каждую зону выполняется по 5 ударов, при этом мяч должен пересечь линию ворот в воздухе. Удары наносятся любой ногой (правой, левой) по выбору кандидата или обучающегося. Результатом выполнения упражнения является сумма правильно выполненных и точных ударов.</p> <p>Расстояние от точки удара до ворот:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для кандидатов - 9 м</li> <li>- для обучающихся 1 года НЭ - 10 м</li> <li>- для обучающихся 2 года НЭ - 11 м</li> <li>- для обучающихся 3 года НЭ - 12 м</li> <li>- для обучающихся 1 года УТЭ - 13 м</li> <li>- для обучающихся 2 года УТЭ - 14 м</li> <li>- для обучающихся 3 года УТЭ - 15 м</li> <li>- для обучающихся 4 года УТЭ - 16 м</li> <li>- для обучающихся 5 года УТЭ - 17 м</li> <li>- для обучающихся на этапе ССМ - 18 м</li> </ul>

2.5	Передача мяча в «коридор»	Упражнение выполняется на ровной поверхности футбольного поля индивидуально.
2.6	Вбрасывание мяча на дальность:	Выполняется в соответствии с правилами игры «футбол». По команде судьи обучающийся выполняет вбрасывание мяча. Результатом является расстояние от ограничительной линии до отметки первого касания мячом земли. Судья производит замер результата и фиксирует его.
2.6.1	для игрока	Вбрасывание мяча производится двумя руками из-за головы игрока. При выполнении упражнения запрещается совершать заступ за ограничительную линию и отрывать ступни ног от земли.
2.6.2	для вратаря	Вбрасывание мяча производится одной рукой. При выполнении упражнения запрещается совершать заступ за ограничительную линию.

Прием контрольных нормативов осуществляется назначенными установленным порядком членами комиссии (далее – судьями).

Перед выполнением каждого упражнения обучаемому предоставляется ограниченное судьей время для совершения пробных попыток.

Контрольное упражнение выполняется обучаемым один раз. Решение о передаче не выполненного упражнения по объективным причинам (например, появление второго мяча в секторе выполнения упражнения обучаемым, падение партнера при беговых упражнениях помешавшее обучаемому выполнить упражнение и т.п.) принимают члены комиссии.

Подача команды к выполнению упражнения может осуществляться голосом или свистком.



## IV. Рабочая программа

### Общая физическая подготовка (для всех групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

#### 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 положениях: наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### 2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

#### 3. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

#### 4. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание мяча на дальность и в цель.

#### 6. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол.

#### Специальная физическая подготовка.

##### 1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60 метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением

мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) 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 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, 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. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

## 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с

увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

#### 4. 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 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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

Этап начальной подготовки.

#### Техническая подготовка.

##### 1. Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами; с изменением направления и скорости.

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 переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

##### 2. Удары по мячу ногой.

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

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

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

### 3. Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

### 4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

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

### 5. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

### 6. Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

### 7. Отбор мяча.

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

### 8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

### 9. Техника игры вратаря.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

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

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

### Тактическая подготовка

Тактика нападения:

#### 1. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

#### 2. Индивидуальные действия с мячом.

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

#### 3. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты:

#### 1. Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

#### 2. Групповые действия.

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

#### 3. Тактика вратаря.

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

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

для 1-го и 2-го года подготовки

### Техническая подготовка.

#### 1. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### 2. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта.

Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

#### 3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### 4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

#### 5. Ведение мяча.

Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

## 6. Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

## 7. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

## 8. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

## 9. Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

### 1. Индивидуальные действия.

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### 2. Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание».

Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### 3. Командные действия.

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты:

#### 1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

#### 2. Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

### 3. Командные действия.

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### 4. Тактика вратаря.

Уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### 5. Тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года) по технической и тактической подготовке.

для 3-го и 4-го года подготовки

### Техническая подготовка.

#### 1. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

## 2. Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары.

Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением.

Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

## 3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара

## 4. Остановка мяча.

Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

## 5. Ведения мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

## 6. Обманные движения.

Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

## 7. Отбор мяча.

Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

## 8. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

## 9. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

## Тактическая подготовка

Тактика нападения:

### 1. Индивидуальные действия.

Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

### 2. Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

### 3. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты:

### 1. Индивидуальные действия.

Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

### 2. Групповые действия.

Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

### 3. Командные действия.

Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

### 4. Тактика вратаря.

Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку.

### 5. Тренировочные игры.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

### 6. Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовывать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

для 5-го года подготовки

### Техническая подготовка.

#### 1. Техника передвижения.

Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

#### 2. Удары по мячу ногой.

Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

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

#### 3. Удары по мячу головой.

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

#### 4. Остановка мяча.

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

#### 5. Ведение мяча.

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

#### 6. Обманные движения (финты).

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

### 7. Отбор мяча.

Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

### 8. Вбрасывание мяча.

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

### 9. Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

## Тактическая подготовка

Тактика нападения:

### 1. Индивидуальные действия.

Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

### 2. Групповые действия.

Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

### 3. Командные действия.

Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты:

### 1. Индивидуальные действия.

Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

### 2. Групповые действия.

Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

### 3. Командные действия.

Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

### 4. Тактика вратаря.

Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.

Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### 5. Тренировочные игры.

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

### 6. Инструкторская и судейская практика.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

### Техническая подготовка

#### 1. Техника передвижения.

Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

#### 2. Техника владения мячом.

Совершенствовать приёмы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учётом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

#### 3. Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

### Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия.

Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

2. Групповые действия.

Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

3. Командные действия.

Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия.

Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

2. Групповые действия.

Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

3. Командные действия.

Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

4. Тактика вратаря.

Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

5. Тренировочные игры.

Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущим соперниками.

Этап высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка

1. Техника передвижения.

Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

## 2. Техника владения мячом.

Совершенствовать приёмы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учётом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

## 3. Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

## Тактическая подготовка.

### Тактика нападения:

#### 1. Индивидуальные действия.

Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

#### 2. Групповые действия.

Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

#### 3. Командные действия.

Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

### Тактика защиты:

#### 1. Индивидуальные действия.

Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

#### 2. Групповые действия.

Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

#### 3. Командные действия.

Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

#### 4. Тактика вратаря.

Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

#### 5. Тренировочные игры.

Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущим соперниками.



### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<p><b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b></p>	≈ <b>120/180</b>		
	<p>История возникновения вида спорта и его развитие</p>	≈13/20	сентябрь	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p>
Этап начальной подготовки	<p>Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p>	≈13/20	октябрь	<p>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.</p>
	<p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	≈13/20	ноябрь	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>
	<p>Закаливание организма</p>	≈13/20	декабрь	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях</p>



Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>трех лет обучения:</b>				
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения		≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся		≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры		≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы тактической подготовки. Основы техники вида спорта.		≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
	Психологическая подготовка		≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	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 виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				<p>личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈200</p>	<p>январь</p>	
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈200</p>	<p>февраль-май</p>	
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
<p>Этап высшего спортивного</p>	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>≈1000</p>		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈200	сент	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	≈200	окт	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноя	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	дек	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший	≈200	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные

	<p>системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки</p>		<p>результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в течение переходного периода спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; бани; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>



## V. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности и иные условия реализации Программы.

Особенности организации и осуществления образовательной деятельности и иные условия спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол» основаны на особенностях соответствующего вида спорта и учтены при разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе при формировании годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям организации и осуществления образовательной деятельности и иным условиям реализации настоящей Программы относятся:

1. Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырёх часов.

на этапе высшего спортивного мастерства — четырёх часов.

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

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

3. На этапе 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, может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

5. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

6. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества

обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

7. Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении и не может превышать 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

8. Допускается объединение учебно-тренировочных групп (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его болезнью, временной нетрудоспособностью, отпуском.

9. Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп осуществляется при соблюдении следующих условий:

не превышена разница в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

10. Перевод обучающихся из других спортивных организаций для продолжения обучения в спортивной школе осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным правовым актом Учреждения.

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

12. По результатам освоения Программы для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки (следующий год этапа спортивной подготовки) не реже одного раза в год проводится промежуточная аттестация, включающая в себя оценку уровня освоения Программы обучающимися посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также анализа выполнения обучающимися критериев промежуточной аттестации, установленных локальными актами Учреждения и включающих в том числе результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 1. Кадровые условия реализации Программы.

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

#### 1.1. Профессиональными стандартами:

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

«Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н;

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н);

«Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н.

#### 1.2. Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих:

раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н;

раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761.

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

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

### 2. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают материально-техническую базу и (или) объекты инфраструктуры Учреждения, а также материально-техническую базу и (или) объекты инфраструктуры иных хозяйствующих субъектов, используемых на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским

законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры:

Перечень имеющихся учебно-тренировочных объектов.

Таблица №1

№ п/п	Наименование объекта	Адрес нахождения	Право использования	Размер поля, площадки, зала (площадь)	Оборудование и материалы
1.	Футбольное поле (покрытие из ворса искусственной травы без подогрева)	г. Кострома, мрн. Давыдовский-3, д. 19	На праве оперативного управления	105x68 (7140 м <sup>2</sup> )	Ворота металлические стандартные 7,32x2,44 (м) 2 шт. Ворота металлические переносные 5,0x2,0 (м) 4 шт. Места для запасных игроков 2 шт. Место для инспекторов матча 1 шт. Трибуна для зрителей на 500 посадочных мест Угловые флажки
2.	Футбольное поле покрытие из ворса искусственной травы без подогрева	г. Кострома, мрн. Давыдовский-3, д. 19	На праве оперативного управления	56x42 (2352 м <sup>2</sup> )	Ворота металлические стандартные 5,0 x2,0 (м) 2 шт.
3.	Административное здание АНО «Футбольный клуб «Спартак»:	г. Кострома, мрн. Давыдовский-3, д. 19	На праве оперативного управления	1298,7 м <sup>2</sup>	-
3.1	Гостиничные номера с санузлом	-	-	12 комнат на 24 койко-места	Умывальник, душ, унитаз, кровати, тумбы прикроватные, шкафы для одежды

3.2	Тренажерный зал	-	-	54,2 м <sup>2</sup>	Беговая дорожка 1 шт. Велотренажёр 3 шт. Рама многофункциональная 1 к-т Тренажёр «Гиперэкстензия» 1 шт.
3.3	Тренажерный зал	-	-	54,6 м <sup>2</sup>	Скамья регулируемая 2 шт. Скамья «Скотта» 1 шт. Силовая рама 1 шт. Тренажёр для жима ногами 1 шт. Тренажёр «Гурник/пресс/ брусся» 1 шт. Гриф олимпийский 2 шт. Комплект блинов атлетических 2 к-та
3.4	Фитнес зал	-	-	67,6 м <sup>2</sup>	Гантели разные 30 пар Боди-бар 17 шт. Платформа «Боссу» 5 шт. Медбол 16 шт. Фитбол 15 шт.

					Гимнастический коврик 25 шт.
					Мячи для йоги 15 шт.
					Резинки - амортизаторы 15 шт.
					Роллы для МФР 16 шт.
					Теннисные мячи 20 шт.
					Степ-платформа 15 шт.
3.5	Раздевалка	-	-	30,4 м <sup>2</sup>	Вешалки для одежды настенные
3.6	Раздевалка	-	-	29,2 м <sup>2</sup>	Вешалки для одежды настенные
3.7	Раздевалка	-	-	34,1 м <sup>2</sup>	Вешалки для одежды настенные
3.8	Раздевалка	-	-	16,1 м <sup>2</sup>	Вешалки для одежды настенные
3.9	Раздевалка	-	-	24,9 м <sup>2</sup>	Вешалки для одежды настенные
3.10	Столовая	-	-	68 м <sup>2</sup>	Кухонное оборудование для приготовления пищи 1 к-т Холодильник бытовой 2 шт. Столы обеденные, стулья

3.11	Учебный класс	-	-	26,8 м <sup>2</sup>	Парты и скамьи ученические
3.12	Методический класс	-	-	27,7 м <sup>2</sup>	Видеопроектор, рулонный экран
4.	Физкультурно-оздоровительный комплекс с футбольным манежем:	г. Кострома, мрн. Давыдовский-3, д. 17	На праве оперативного управления	2 816,2 м <sup>2</sup>	-
4.1	Футбольное поле из ворса искусственной травы	-	-	54x36 м (1944 м <sup>2</sup> )	Ворога юниорские переносные 5,0x2,0 (м) 2 шт.
4.2	Раздевалка	-	-	6,63x4,53 м (30м <sup>2</sup> )	Шкаф металлический для одежды в комплекте со камбей-подставкой 14 шт.
4.3	Раздевалка	-	-	4,95x6,02 м (29,8 м <sup>2</sup> )	Шкаф металлический для одежды в комплекте со камбей-подставкой 14 шт.
4.4	Раздевалка	-	-	6,04x4,99 м (30,1 м <sup>2</sup> )	Шкаф металлический для одежды в комплекте со камбей-подставкой 14 шт.
4.5	Раздевалка	-	-	6,03x4,98 м (30 м <sup>2</sup> )	Шкаф металлический для одежды в комплекте со камбей-подставкой 14 шт.
4.6	Душевая	-	-	2,91x2,16 м (6 м <sup>2</sup> )	Душевые лейки 3 шт.
4.7	Душевая	-	-	2,88x2,19 м (6 м <sup>2</sup> )	Душевые лейки 3 шт.

4.8	Душевая	-	-	1,36x2,8 м (3 м <sup>2</sup> )	Душевые лейки 1 шт.
4.9	Душевая	-	-	2,19x1,37 м (3 м <sup>2</sup> )	Душевые лейки 1 шт.
4.10	Душевая	-	-	2,91x2,25 м (6,2 м <sup>2</sup> )	Душевые лейки 3 шт.
4.11	Душевая	-	-	2,9x2,18 м (6 м <sup>2</sup> )	Душевые лейки 3 шт.
4.12	<p>Медкабинет</p> <p>Регистрационный номер лицензии: Л041-01140-44/00629952</p> <p>Лицензируемый вид деятельности: Медицинская деятельность (за исключением указанной деятельности, осуществляемой медицинскими организациями и другими организациями, входящими в частную систему здравоохранения, на территории инновационного центра «Сколково»)</p>	-	-	6,06x2,82 м (17,1 м <sup>2</sup> )	Весы напольные медицинские электронные 1 шт.
					Ростомер медицинский 1 шт.
					Шкаф медицинский металлический двухсекционный одностворчатый 2 шт.
					Кушетка медицинская 1 шт.
					Стол для кабинета врача 1 шт.
					Тумба медицинская разборная металлическая 1 шт.
					Таблица для исследования остроты зрения 1 шт.

<p>4.13</p>	<p>Медкабинет</p>	<p>3,68x4,37 м (16,1 м<sup>2</sup>)</p>	<p>Электrokapдиoгpaф 1 шт.</p>
<p>Регистpaциoнный нoмep лицензии:</p>	<p>Л041-01140-44/00629952</p>	<p>-</p>	<p>Дифибрилятор с принадлежностями 1 шт.</p>
<p>Лицензируемый вид деятельности:</p>	<p>Медицинская деятельность (за исключением указанной деятельности, осуществляемой медицинскими организациями и другими организациями, входящими в частную систему здравоохранения, на территории инновационного центра «Сколково»)</p>	<p>-</p>	<p>Укладка врача по спортивной медицине 1 к-т</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Щит транспортный с системой фиксации головы 1 шт.</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Столик процедурный 1 шт.</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Комплект дыхательный для ручной ИВЛ 1 к-т</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Емкости-контейнеры для дезинфекции 2шт.</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Комплект шин для иммобилизации 6 к-ов</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Рециркулятор бактерицидный 1 шт.</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Стерилизаторы воздушные 2 шт.</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Щит спинальный иммобилизационный 1 шт.</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Ширма медицинская без колес 2 шт.</p>
<p>Лицензия</p>	<p>Лицензия</p>	<p>-</p>	<p>Тумба медицинская металлическая разборная 1 шт.</p>

					<p>Шкаф медицинский двухсекционный одностворчатый 1 шт.</p> <p>Кушетка мед. 1 шт.</p> <p>Кушетка массажная 1 шт.</p> <p>Холодильник фармацевтический 1 шт.</p> <p>Коробки стерилизационные круглые с фильтром 2 шт.</p> <p>Вакуумный иммобилизационный матрас 1 шт.</p> <p>Динамометры 2 шт.</p> <p>Плантограф 1 шт.</p>
4.14	Медицинский кабинет для массажа	-		2,18x4,91 м (10,7 м <sup>2</sup> )	<p>Кушетка массажная 1 шт.</p> <p>Ширма медицинская без колес 2 шт.</p> <p>Тумба медицинская металлическая разборная 1 шт.</p>



Нормы обеспечения оборудованием, спортивным инвентарём и экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 2

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

Таблица №3

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная един.	Этапы спортивной подготовки						
				НП			УТЭ (ЭСС)		ССМ	ВСМ
				1	2	3	до 3	свыше 3		
				год	год	год	лет	лет	количество	
1.	Мяч футбольный размер №3	шт.	на обучающегося	1	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный размер №4	шт.	на обучающегося	-	1	1	1	-	-	-
3.	Мяч футбольный размер №5	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №4

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обучающегося	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

Таблица №5

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная един.	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ (ЭСС)		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксп. (лет)	кол-во	срок эксп. (лет)	кол-во	срок эксп. (лет)	кол-во	срок эксп. (лет)

1.	Брюки тренировочные для вратаря	шт.	на обу-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	шт.	на обу-ся	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитн. или костюм тренировочный утепленный	шт.	на обу-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	шт.	на обу-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на обу-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обу-ся	-	-	1	0,5	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	шт.	на обу-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	к-т	на обу-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	шт.	на обу-ся	1	1	2	1	2	1	1	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	шт.	на обу-ся	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	шт.	на обу-ся	1	1	2	1	2	1	2	1

12.	Щитки футбольные	пар.	на обу-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар.	на обу-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

### 3. Информационно-методические условия реализации Программы.

#### Литература:

1. М.А.Годик, Г.Л. Борознов и др. Футбол –Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва –М.: Советский спорт, 2011г.;
2. В.А. Проминский, Н.И. Ковеня «Современный метод подготовки» - Кострома , 2002г.;
3. А.Н. Ельникова (перевод с английского) «Футбол для начинающих»- М./Тверь, 2007г.;
4. Л.Качалин, Л.Горский «Тренировки футболистов» - Братислава: «Спорт»,1988г.;
5. З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов «Физиология футбола»: Человек, Олимпия, 2008г.;
6. Тиунова О.В. «Психологическая самоподготовка спортсмена»:М.: «Рконсульт», 2006г.;
7. Киркендалл Д. «Анатомия футбола»: Минск , 2012г.;
8. Под. ред. М. Полишкиса и В. Выжгина «Футбол. Учебник для институтов физкультуры»: М., «ФОН»,1999г.;
9. Под общей редакцией И.А. Швыкова «Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮС-ШОР» - М.: Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2003г.;
10. М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет» - Российский футбольный союз, Москва, 2007г.;
11. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола», том 1 и 2, М.: ТВТ Дивизион, 2008г.
12. М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский «Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011г.
13. Кузнецов А.А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет), М.:Олимпия, Человек, 2007г.

Интернет ресурсы:

1. <http://futbol-prepod.narod.ru>
2. <http://okafish.ru/football>
3. <http://www.minsport.gov.ru>
4. <http://www.rfs.ru>

