

Приложение №5

к приказу директора МКУ СШ ЦРС №217 от 26.05.2023 г. Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «дзюдо», «тяжелая атлетика», «универсальный бой», «футбол», «хоккей», «хоккей с мячом»

СОГЛАСОВАНО

Трудовым коллективом
МКУ ДО«СШ «ЦРС»
(протокол от 19.05.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МКУ ДО«СШ «ЦРС»
№217 от 26.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000).

Сроки и этапы реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

г. Иркутск
2023 г.

Содержание.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	15
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	15
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	16
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	16
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»	21
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	21
4.2. Учебно-тематический план.....	35
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	39
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	39
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	39
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	43
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	44

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (утверждена приказом минспорта РФ №1230 от 14 декабря 2022 г.) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу и мини-футболу (футзал) в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» г. Иркутска» (далее - учреждение) по спортивной дисциплине «футбол».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);

Целями Программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000;

Программа предусматривает следующие задачи:

- вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- формирование навыков в области судейской и инструкторской деятельности в избранном виде спорта;
- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Иркутска по виду спорта «футбол».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Таблица 1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2.

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

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению, медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3);

- Спортивные соревнования.

Проходят в трех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год; отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки; основные, для

повышения спортивного мастерства. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

- 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;

- организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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 мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14

	России, кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица 4.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14	12		
1.	Общая физическая подготовка (час)	50	67	100	133
2.	Специальная физическая подготовка (час)	-	-	44	83
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	44	58
4.	Техническая подготовка (час)	147	187	231	158
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6	8	50	100
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	12	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	9	13	12	67
8.	Интегральная подготовка (час)	100	141	131	216
Общее количество часов в год:		312	416	624	832

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «футбол» от 16 ноября 2022 года №1000) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов,

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 12/16 часов,

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «футбол» от 16 ноября 2022 года №1000).

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность.			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2. Здоровьесбережение.			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	
3. Патриотическое воспитание обучающихся.			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов	В соответствии с годовым учебно-

	<p>чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	<p>тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	
<p>4. Развитие творческого мышления.</p>			
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-</p>

навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
--	---	---

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

Таблица 7.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	<p>«В мире справедливых и чистых результатов» – комплекс мероприятий направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие.</p> <p>В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.</p>	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме. • Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств. • Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в профессиональной спортивной деятельности.

			<ul style="list-style-type: none"> • Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности. Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА. • Семинары для спортсменов и (или) тренеров можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов. • С целью закрепления материала для занимающихся можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания. • Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8.

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
1. Судейская подготовка.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии; - работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли судьи или дополнительного судьи; - работа помощником секретаря на соревновательных мероприятиях локального или местного значения; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики. 	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
2. Инструкторская практика.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханики упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период; - освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части; - наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления; - работа с инвентарем и спортивным оборудованием; - работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка тренировочной площадки и соблюдение чистоты по окончании занятия). 	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по

виду спорта «футбол», ФССП по виду спорта «футбол», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

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

Таблица 9.

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	
	5		
	6		
	7		
	8		
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	
	5		
	6		
	7		
	8		

3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	
	5		
	6		
	7		
	8		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

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

Таблица 10.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол».						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол».						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 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
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал).						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)».						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Таблица 11.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»					
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		
			2,20	2,30	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		
			8,70	9,00	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		
			5,40	5,60	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160	140	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее		
			30	27	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		
			2,60	2,80	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		
			7,80	8,00	
2.3.	Ведение мяча 3х10 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	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Аттестационный тесты (вопросы) по видам подготовки.

• Этап начальной подготовки.

1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

- а. Подготовка является частью тренировки
- б. Тренировка является частью подготовки
- в. Ничем не отличается

2. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

- а. Один месяц
- б. Один год

в. Четыре года

3. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

а. Результаты на соревнованиях

б. Вес и рост спортсмена

в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

4. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

а. Вес и рост спортсмена

б. Результаты, например, в беге на 1 км

в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

5. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

а. В Древней Греции

б. В России

в. В Китае

6. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» - результат

б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»

в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

а. Олимпийский цикл

б. Моноцикл

в. Микроцикл

г. Мезоцикл

д. Макроцикл

е. Мегацикл

2. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

а. Этапы

б. Периоды

в. Уровни

г. Части

3. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно

б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения

в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия

г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

- а. Общеподготовительный
- б. Специально-подготовительный
- в. Вспомогательно-подготовительный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

- а. Предсоревновательный
- б. Соревновательный
- в. Восстановительный (переходный)
- г. Никакой

6. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

- а. Психологических обследований спортсмена
- б. Медико-биологических обследований спортсмена
- в. Педагогических исследований
- г. Теоретических исследований

7. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

- а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
- б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
- в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
- г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

8. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:

- а. Моноциклом
- б. Микроциклом
- в. Мезоциклом
- г. Макроциклом

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ».

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

Этап начальной подготовки (1 год обучения).

- Общая физическая подготовка.

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед. Бег – обычный, по прямой и дугам, змейкой (с высоким подниманием колен), широким/мелким шагом с захлестыванием голени,

скрестным шагом, прыжками, замедляясь и ускоряясь, с перепрыгиванием препятствий, прыжками, с изменением направления, челночный, поднимая вперед прямые ноги, старты из различных положений спиной вперед, приставным шагом, различные сочетания бега. Прыжки – в длину, через препятствие, со скакалкой.

- Специальная физическая подготовка.

Челночный бег, бег на 30/60 м, прыжки в длину и высоту, остановки, повороты, растяжка, вбрасывание мяча руками на дальность.

- Техническая подготовка.

Сочетание бега/ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.

Ведение мяча различными способами (см. рисунок 1). Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным можно считать ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

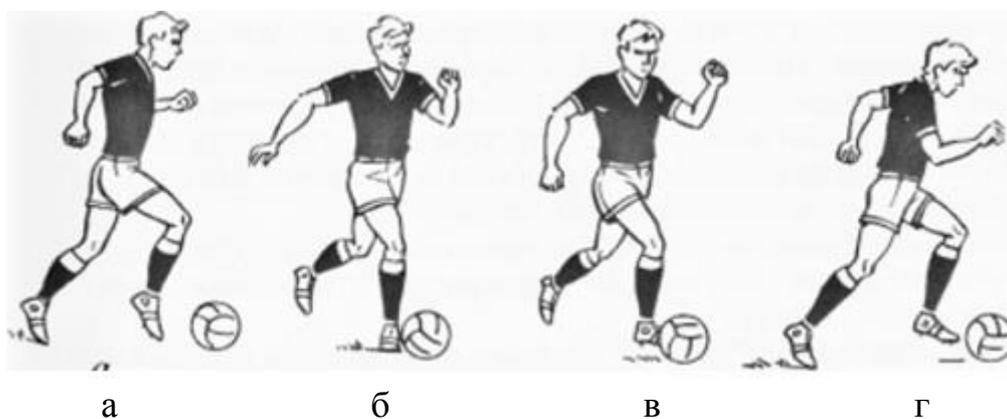


Рисунок 1.

Ведение мяча: а – средней частью подъема, б – внутренней стороной стопы, в – внешней частью подъема, г - носком

Отработка ударов по мячу различными способами (см. рисунки 2, 3, 4).

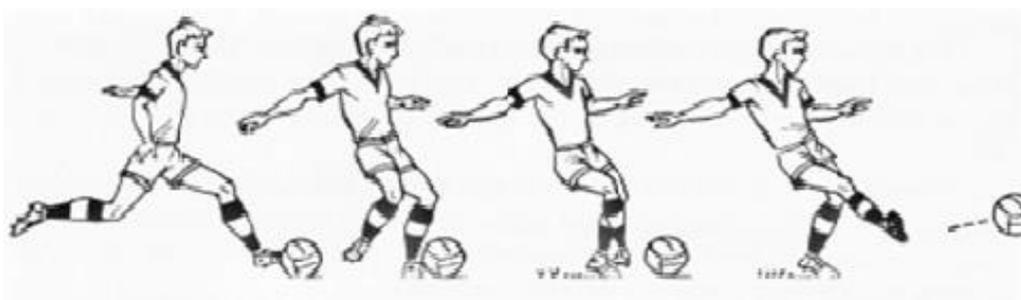


Рисунок 2.

Удар по мячу внутренней стороной стопы.

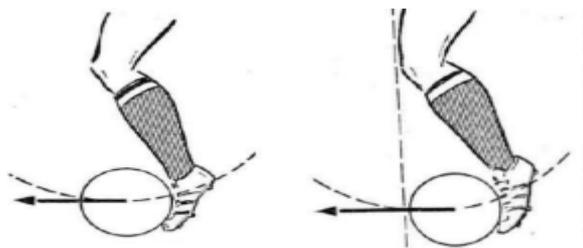


Рисунок 3.
Удар по мячу передней частью подъёма



Рисунок 4.
Удар по мячу внешней стороной подъёма.

Обучение отбору мяча различными способами (см. рисунок 5).



Рисунок 5.
Отбор мяча: а – в выпаде, б – в шпагате, в и г – в подкате.

- Тактическая подготовка.
Подвижные игры с элементами футбола, эстафеты, игры 1x1, 2x1, 3x1, 2x2, 3x3.

Этап начальной подготовки (2 год обучения).

- Общая физическая подготовка.
Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи – наклоны, вращения и повороты головы в

различных направлениях. Упражнения для туловища – упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног – различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением – упражнения в парах (повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления). Упражнения со скакалкой.

- Специальная физическая подготовка.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой 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. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

- Техническая подготовка.

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 опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

- Тактическая подготовка.

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 и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Упражнения на точную и своевременную передачу (в ноги партнеру, на свободное место, на удар), короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

Этап начальной подготовки (3 год обучения).

- **Общая физическая подготовка**

Лазание по гимнастической стенке и скамейке, ходьба и бег по пересеченной местности, легкоатлетические упражнения (бег 20/30 метров, кросс до 2000 метров), подвижные игры и эстафеты с применением силовых приемов, упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Строевые упражнения. Введение понятий о строе, командах, шеренге, колонне, фланга, интервала, дистанции, направляющего, замыкающего. Понятий о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

- **Специальная физическая подготовка.**

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

- **Техническая подготовка.**

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность – в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка 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. Ведение мяча – внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманное движение «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановка» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «удар» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

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

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.

- **Тактическая подготовка.**

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями / зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них. Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом – изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр. Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки. На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков (по 5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите. В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам, выполнять простейшие комбинации (по одной) – при начале игры, при подаче углового, при выбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. В защите – уметь действовать по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

Учебно-тренировочный этап (1 год обучения).

- **Общая физическая подготовка.**

Выполняются упражнения или бег по отрезкам (например, 10x20 м) на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха. Проводятся интенсивные двусторонние игры по 10-15 минут с постепенным уменьшением пауз активного отдыха, или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности, или выполняют упражнения повторяя их сериями. Кувырки вперед и назад. Парные упражнения с мячами – стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча над головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола; передача мяча с поворотом по кругу и по «восьмерке»; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку.

- Специальная физическая подготовка.

Подвижные и спортивные игры. Игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: преодоление препятствий, эстафеты (особенно в зале). Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей, пространственной ориентации (жонглирование, 1x1).

- Техническая подготовка.

Задания на быструю работу ног и контроль мяча – удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча. Систематическое обучение основам техники – круговая тренировка (дриблинг, обманные движения, удары ногой и головой, прием/ведение мяча). Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом). Индивидуальное обучение технике с учетом «сильная/слабая нога».

- Тактическая подготовка.

Распределение функций игроков (игровая специализация). Комбинации:

а) «В стенку» – наиболее эффективный способ обыгрывания с помощью партнера. Футболист, выполняющий роль «стенки», может находиться впереди, по диагонали, сбоку и даже позади партнера с мячом. Владеющий мячом должен сблизиться с соперником на такую дистанцию, чтобы после передачи мяч оказался на свободном месте раньше, чем соперник. Сблизившись с соперником на необходимую дистанцию надо достаточно сильным ударом передать мяч партнеру под дальнюю от опекающего его соперника ногу, а самому немедленно устремиться на свободное место. Малейшая пауза после передачи мяча поставит под сомнение успех комбинации! Партнер владеющего мячом, оценив момент передачи, обязан коротким, быстрым движением выйти навстречу передаче и послать мяч на свободное место, где партнер встретится с мячом не снижая скорости. Дистанция между партнерами 8-10 м. Если игрок в «стенке» видит, что партнер не успевает в свободную зону, ему необходимо сделать некоторую паузу и затем послать мяч в зону.

б) «Двойная стенка» – владеющий мячом передает мяч партнеру к которому подтягивается опекающий его игрок, тот возвращает мяч ему в ноги, а сам устремляется на свободное место (чаще всего за спину), где и получает мяч (тоже как от «стенки»).

в) «Стенка для третьего» – один партнер ведет мяч и играет с другим в «стенку», но передача следует не первому партнеру, а третьему, выходящему в это время на свободное место.

г) «Скрещивание» – взаимодействие двух игроков, при котором партнеры двигаются навстречу друг другу и в точке встречи владеющий мячом уступает или не уступает его партнеру. Но при этом оба делают движения, будто бы каждый из них овладевает мячом. Партнер, владеющий мячом, ведет мяч дальней ногой от соперника. Сближаясь, партнеры увеличивают скорость и делают ложные движения ногами, затрудняя сопернику определение того, кто же овладеет мячом.

д) «В одно касание» – игрок, получивший мяч, без обработки направляет его одному из партнеров в одно касание. При этом предполагается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи таких передач нападающие затрудняют защитникам определение дальнейшего направления развития атаки, продвигаясь вперед, сокращают расстояние до ворот и в то же время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

е) «Смена мест» – обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей зоны в зону своего партнера после того, как тот «увел» оттуда противоборствующего ему соперника.

ж) «Выход на свободное место» – т.е. место, где игрок может свободно или относительно свободно получить мяч. Выход на свободное место надо начинать тогда, когда партнер готов сделать передачу. До этого необходимо сблизиться с соперником на такую дистанцию, с которой, пользуясь благоприятным стартовым положением (неожиданное для соперника начало), можно выиграть борьбу за свободное место. Если соперник сам плотно опекает игрока, то необходимо сделать резкое ложное движение в одну сторону и тут же внезапно уйти на свободное место. Ложное движение необходимо сделать с такой скоростью, чтобы соперник успел среагировать на него, но не успел бы среагировать на истинное. Инициатор в этой комбинации – игрок без мяча.

з) «Пропускание мяча» – активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист пропускает мяч. В это время партнер,двигающийся у него за спиной, получает выгодные условия для выполнения удара по воротам, так как все внимание было обращено на первого игрока. Можно пропустить мяч и для себя, т.е. для своеобразной «стенки» с партнером в одно касание или выходом на свободное место.

и) Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. При вбрасывании нельзя забывать о факторе быстроты. Игроки привыкли к тому, что при вбрасывании мяча из-за боковой у них вполне достаточно времени для выбора места, и поэтому с перемещениями, с блокировкой соперника не торопятся. В этой ситуации задача одна – вбросить мяч как можно быстрее своим игрокам. Комбинации при вбрасывании имеют две цели: сохранить мяч у команды, вывести на более выгодную позицию партнера.

Учебно-тренировочный этап (2 год обучения).

- Общая физическая подготовка.

Легкоатлетические упражнения – прыжок вверх толчком одной и обеими ногами, чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами, прыжки с поворотами на 180/360 градусов во время бега, бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу, толчком двумя с приземлением на обе ноги), прыжки через 3-5 барьеров высотой 35-45 см с последующим стартом, прыжок через барьер высотой 50-60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты.

- Специальная физическая подготовка.

Удары ногой по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на точность, резаные удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу на точность, удары

ногой из сложных положений по катящемуся и летящему мячу на точность. Удары головой по мячу в прыжке, в движении и в борьбе с противником до остановки мяча (на месте и в движении) при пассивном и активном отборе мяча противником. Ведение мяча с изменением направления, с укрыванием мяча от преследующего противника. Обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником. Отбор мяча выпадом или подкатом, применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника, используя толчки согласно правилам игры в играх и игровых упражнениях с соперником, который активно работает с мячом. Упражнения по технике игры вратаря. Упражнения по передаче мяча по земле, по воздуху на месте и в движении в парах, тройках. Игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 на ограниченных площадках.

- Техническая подготовка.

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот по воздуху. Дается 4 попытки (по 2 каждой ногой). Необходимо учитывать следующее обстоятельство, что когда стойка обводится с правой стороны, то мяч под правой ногой, а когда обводка с левой стороны, то мяч под левой ногой. Удар серединой лба в движении, в прыжке мяча, летящего навстречу. Удары в цель. С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю – 2 очка, в штангу – 1 очко.

- Тактическая подготовка.

«Открывания» – это передвижения футболиста в свободную зону и освобождение от опекающего игрока с целью создания благоприятных условий для получения мяча от напарника.

«Отвлечение соперников» – это передвижение игрока в определенную зону в целях повести за собой опекающего соперника, чтобы организовать свободную зону для действий партнеров.

«Создание численного преимущества на отдельном участке поля» – это специальные передвижения одного или нескольких футболистов в зону, где находится партнер с мячом.

Индивидуальные и групповые оборонительные действия в игре 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, где защитник должен контролировать перемещение мяча и игроков.

Учебно-тренировочный этап (3 год обучения).

- Общая физическая подготовка.

Бег на 30/100/200/400 м, 6-12 минут на выносливость. Подскоки, махи, наклоны.

- Специальная физическая подготовка.

Челночный бег 7х50м, прыжки в длину и высоту с толчком двумя ногами.

- Техническая подготовка.

Жонглирование осуществляется ногами, головой, грудью в заданной последовательности, удары по мячу на дальность с разбега и руками. Дриблинг – слаломное ведение мяча с обводкой пяти кругов.

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам.

Комплексное упражнение – выполняется на отрезке в 30 м. Подбросить мяч над головой не ниже 2 м, ударом головы послать его вперед, принять любым способом, обвести 4-е стойки и финишировать, остановив мяч ногой за линией финиша.

- Тактическая подготовка.

Основу тактики составляют индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки». На футбольном поле обозначается прямоугольник, разделенный на две половины (60х30 м). Две команды по 5 человек в каждой. Задачи каждой команды:

а) овладев мячом, переместиться в квадрат противника и сделать там как можно больше передач;

б) при потере мяча постараться отобрать его на половине противника или быстрее возвратиться в свой квадрат с тем, чтобы организовать оборону (борьбу за мяч), отобрать мяч и вновь перейти в атаку, т.е. на половину противника. Побеждает та команда, которая в течение пяти или десяти минут сделает больше передач на половине поля соперника. Время на упражнения определяется тренером в зависимости от подготовленности футболистов. Можно внести варианты: изменить площадь, сократить количество касаний мяча, передачи только внутренней стороной стопы, игра с малыми воротами и т.д.

Варианты игры через волейбольную сетку головой с подачей ногой – с одним касанием мяча о поверхность площадки, игра на три и более передач, опускание или подъем сетки и т.д.

Учебно-тренировочный этап (4 год обучения).

- Общая физическая подготовка.

Бег на выносливость, езда на велосипеде (велотренажере), плавание, растяжка.

Преодоление полосы препятствий. Установлено 3 скамейки и 3 обруча, которые держат помощники на расстоянии 3-х метров. Испытуемые поочередно выполняют перепрыгивание через гимнастические скамейки и в обруч. Обратное выполняется ускорение.

- Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения – кувырок из упора присев в группировке, кувырок вперед из полуприседа, серия кувырков вперед, чередование кувырков вперед с медленным бегом, кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед), кувырок назад из упора присев в группировке, кувырок назад из

полуприседа, серия кувырков назад, кувырок назад с последующим прыжком вверх, кувырки вперед из положения стоя, кувырки в движении после короткого разбега, серия кувырков вперед с прыжками вверх, кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Гимнастические упражнения – комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад. Прыжки в упор присев и в упор лежа, комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90/180/360 градусов, с рывками на 5-10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке – прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно, то же стоя боком к скамейке, прыжки ноги врозь, то же с продвижением вперед. Прыжки через скамейку из приседа, держась руками за край скамейки, прыжки на скамейку с поворотом кругом, прыжки с поворотами на 180/360 градусов.

Гимнастические упражнения на козле – прыжки ноги врозь, прыжки ноги врозь с мостика, прыжки согнув ноги с мостика, прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого). Прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед. Прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2-3 м один от другого. Такие же прыжки, согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения – прыжок вверх толчком одной и обеими ногами, прыжки с поворотами на 180/360 градусов во время бега, бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу, толчком двумя с приземлением на обе ноги). Прыжки через 3-5 барьеров высотой 35-45 см с последующим стартом, прыжок через барьер высотой 50-60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, отстоящий на 2-2,5 м от первого. Прыжок в высоту с разбега, тройной прыжок, комбинация прыжков и бега. Преодоление комбинированной полосы препятствий – бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2-2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50-80 см), метание теннисного мяча.

Специальные упражнения из футбола – удары ногой по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на точность, резаные удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу на точность. Удары головой по мячу в прыжке, в движении и в борьбе с противником до остановки мяча противником. Ведение мяча с изменением направления, с укрыванием мяча от преследующего противника. Обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником. Отбор мяча выпадам или подкатом, применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника, используя толчки согласно правилам игры в играх и игровых упражнениях с соперником, который активно работает с мячом. Упражнения по технике игры вратаря. Упражнения по передачи мяча по земле, передачи мяча по земле, по воздуху на месте и в движениях в парах, тройках. Игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 на ограниченных площадках.

Упражнения с мячом – броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полуприседа (приседа, подскока). Прыжки над

мячом соединив ноги, ноги врозь, в «шпагате». Передачи двух мячей руками одновременно по разным траекториям, в быстром темпе.

- Техническая подготовка.

Обманные движения (финты): проброс с дальнейшим скрещиванием (создатель Криштиану Роналду), эластико (Ривелино), улитка (Зинедин Зидан).

Удар из-под игрока. Данный удар стал популярным благодаря современному футболу. Исполняется удар зачастую либо перед самой штрафной площадью, или же когда игрок находится в самой «штрафной». После нанесения данного удара у вратаря практически нет шансов, так как наносится он вне поля зрения вратаря. В момент нанесения удара, вратарь противоположной команды не видит замаха бьющего игрока, так как обороняющийся игрок закрывает обзор своим телом. Мяч молниеносно вылетает из-под игрока, и в данном случае времени сгруппироваться для того, чтобы «поташить» данный удар, просто нет.

Второй вид «коварного» удара – knuckleball (ныряющий мяч). Данный удар считается очень трудным для вратаря. Трудность, а в то же время «изюминкой» данного удара является то, что он летит с достаточно быстрой скоростью (приближенной к скорости «прямого» удара) при этом меняя постоянно свое движение, то есть во время полета мяч ведет себя в воздухе как «поплавок», и вратарь банально не может угадать куда же в конечном итоге он летит. Стоит отметить еще то, что во время фазы полета мяч не имеет никакого вращения, летит как «камень». Техника выполнения такого удара также сложна, как и его полет. Удар наносится частью голенистопа, которая расположена между вземом и внутренней частью стопы. Применяется такой удар в основном во время штрафных ударов, а также во время самой игры.

- Тактическая подготовка.

Варианты игра в теннисбол – только ногами, только внутренней стороной стопы (или другим способом), ногами и головой, с касанием и без касания мяча о площадку, с ограничением и без ограничения касаний мяча и т.д.

В работе над тактическими элементами необходим одновременно показ на макете и последующее практическое исполнение в игре. Игра ставится не словами и теорией, а практическими действиями и упражнениями на тренировочном поле. Такое использование средств (на макете) непосредственно на футбольном поле призвано акцентировать последующую реакцию и ощущение для обеспечения переноса усвоенного.

Учебно-тренировочный этап (5 год обучения).

- Общая физическая подготовка.

Бег (15м с места, 15м с хода и 30 м), челночный бег 7х50м, 12-минутный бег.

Дыхательные упражнения «вдох + 3 выдоха». Производится медленный, глубокий вдох, пауза 2-5 с (грудная клетка и ее мышцы возможно больше расслабляются), после чего дополнительно и последовательно производится еще 3 вдоха сверх уже сделанного. После каждого вдоха осуществляется пауза (3 с). Затем осуществляется выдох, тоже поэтапно. После первого глубокого выдоха –

пауза, затем сделать еще 3 выдоха. После упражнения следует несколько обычных дыханий, после чего упражнение повторяется. Всего повторений – 4-5.

Усиленные вдохи и выдохи через сжатые зубы и губы. Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе. На счет 1 – поворот на 45 (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45 (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45 (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45 (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

- Специальная физическая подготовка.

Две группы из двоих игроков (один мяч на двоих) – для развития ловкости не давать мячу упасть и подбивать его то левой, то правой ногой, потом головой, грудью и коленями. Варианты:

- жонглировать мячом стоя на месте и в движении;

- два игрока стоят на расстоянии примерно 15 м друг от друга, игрок А посылает мяч игроку Б, тот обрабатывает мяч и возвращает его партнеру, пасы проводятся левой ногой, правой ногой и подъемом ноги;

- исходная позиция та же, что и в предыдущем упражнении, А посылает мяч Б, который принимает его на бегу, и остановившись отправляет его обратно партнеру, при этом упражнении надо стараться улучшать технику игры более слабой ногой;

- два игрока стоят на расстоянии примерно 10 м друг от друга, А на бегу передает мяч Б то правой, то левой ногой, Б возвращает мяч А, стараясь бить подъемом ноги;

- расстояние между игроками 20-25 м, А несет на груди мяч в сторону Б, который принимает его тоже на грудь и отбивает А;

- А и Б в движении передают мяч друг другу, находясь на расстоянии примерно 10 м, периодически замедляя бег.

- Техническая подготовка.

Ведение мяча с применением финтов, жонглирование, передача в парах (челнок), игра в «стенку», обыгрыш финтом, взятие ворот с паузой перед ударом.

Техника удара (удар с места):

а) в парах, один держит мяч, второй оттянув сильно носок ноги бьет по мячу подъемом (обращать внимание на замах и на точку удара по мячу) по 1,5 мин на каждого;

б) мяч на каждого, удар по воротам с места (внимание на постановку опорной ноги, замаха, натяжение голеностопа до удара, во время, и после удара проноса ударной ноги и тела вперед).

- Тактическая подготовка.

Организация быстрого и постепенного нападения, противодействие (игра в обороне), единоборства 1x1, 1x2, 2x2, 2x3. Футбол 6x6 «Аквариум», специальная игра с учетом индивидуальных позиций, длинные и короткие пасы, игра в нападении и защите.

Психологическая подготовка (на все этапы спортивной подготовки).

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- Мобилизирующие средства и методы. Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- Корректирующие средства. Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- Релаксирующие средства. Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- Психолого-педагогические средства. Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 12.

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

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет / свыше трех лет обучения:</i>	≈ 600/960		

(этап спортивной специализации)	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 к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «футбол» и «мини-футбол» вида спорта «футбол» относятся:

- особенности вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин;
- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивными дисциплинами вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «футбол» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- футбольное поле, игровой зал, тренажерный зал, тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в спортивных комплексах «Авиатор» (г. Иркутск, ул. Ширямова, 6а) и «Локомотив» (г. Иркутск, ул. Норильская, 1);
- оборудование и спортивный инвентарь, в том числе передаваемый в индивидуальное пользование, необходимые для прохождения спортивной подготовки (см. таблицы 13,14);
- спортивную экипировку, в том числе передаваемую в индивидуальное пользование (см. таблицы 15,16);
- проезд обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание обучающихся в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 13.

№ 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 (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0.5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			

21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

Таблица 14.

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

Таблица 15.

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

Таблица 16.

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

	с коротким рукавом						
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «футбол»							
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»							
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность МКУ ДО «СШ «ЦРС» г. Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

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

- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационные образовательные ресурсы.

- В работе с обучающимися применяются:
 - компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведения викторин и интеллектуальных игр;
 - учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;
 - интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов);
 - работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.
- В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:
 - методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;
 - участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

Перечень информационно-методического обеспечения.

- Литературные источники.
 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.
 2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1230.
 3. Правила вида спорта «футбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 ноября 2021 г. № 901 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 декабря 2022 г. № 1180.
 4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
 5. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Высшая школа, 1984. – 336 с.
 6. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие / Под ред. С.В. Низкодубовой. Томск: Центр учебнометодической литературы ТГПУ, 2003. 196 с.
 7. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 496 с.
- Интернет–ресурсы.
 1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
 2. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании: www.еип-фкис.рф

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства:
www.rusada.ru