

Государственное автономное учреждение Республики Мордовия  
«Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт»»



«УТВЕРЖДАЮ»

Врио директора  
ГАОУ РМ «РСТИЦ «Старт»  
Р.Р.Кудряев

Приказ от 09.01.2023г. № 0901002

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ»  
ОБОСОБЛЕННОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА им. П.Г. БОЛОТНИКОВА»**

Саранск 2023

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее-Программа) разработана обособленным структурным подразделением «Спортивная школа олимпийского резерва им. П . Г. Болотникова» ГАУ РМ «Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт») и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований спортивной подготовки, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России №1000 от 16.11.2022г. (далее-ФССП).

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

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построения учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Задачами спортивной подготовки являются:

- методически и организационно обеспеченная система отбора футболистов;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных и контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организация повседневной воспитательной работы по формированию личности;
- привитие футболистам навыков соблюдения спортивной этики;
- использование современных данных науки и практики подготовки квалифицированных футболистов;
- подготовка квалифицированных футболистов для футбольного клуба «Мордовия», сборных команд Республики Мордовия, МОО «ФС «Приволжье» и Российской Федерации, по виду спорта «футбол».

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

Для реализации целей и задач Программы и обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного

отбора, представляющего собой целевой поиск и выявление перспективных спортсменов. Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование;
- индивидуальный отбор перспективных спортсменов для комплектования спортивных групп;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Отбор поступающих в «Спортивную школу олимпийского резерва им. П . Г. Болотникова» ГАУ РМ «Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт» проводит приемная комиссия в установленные сроки, путем сдачи тестов с целью зачисления лиц, обладающих определенными способностями.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц проходящих спортивную подготовку.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от периодизации спортивной подготовки и календаря спортивных соревнований. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Подготовка футболистов формируется с учётом следующих компонентов:

- организационно-управленческое построение спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, направленная на выявление задатков у юных спортсменов и выявление индивидуальных способностей;
- учебно-тренировочный процесс, осуществляется с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на каждом этапе подготовки;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных мероприятий и участие в них спортсменов, проходящих спортивную подготовку;

- медико-биологическое сопровождение, под которым понимаются медицинские и восстановительные мероприятия;

- ресурсное обеспечение организации и планирования материально-технического и кадрового обеспечения спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в футболе проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Учитывая специфику спортивной подготовки футболистов, тренеры - преподаватели должны придерживаться и тех базовых методических положений, которые присущи именно спортивной тренировке. К таким базовым положениям относятся:

- соблюдение единой методической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп;

- обеспечение целевой направленности к высшему спортивному мастерству в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях для всех возрастных групп;

- соразмерность развития основных физических качеств занимающихся;
- планирование неуклонного роста объема и средств общей и специальной подготовки,
- планирование поступательного увеличения объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;
- строгое соблюдение постепенности в процессе применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочных занятиях, так как всесторонняя подготовленность обучающихся неуклонно повышается лишь при условии, когда такие нагрузки на всех этапах многолетней спортивной подготовки соответствуют их биологическому возрасту и индивидуальным возможностям;
- соблюдение принципа одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах спортивной подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

### **Структура учебно- тренировочного процесса.**

Под структурой учебно-тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

В учебно- тренировочном процессе различают три уровня структуры:

- микроструктуру – структуру отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

- мезоструктуру – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл).

- макроструктуру – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых:

- задачи данного занятия;
- закономерные колебания функциональной активности обучающихся в процессе мышечной деятельности;
- величина нагрузки занятия;
- особенности подбора и сочетания учебно-тренировочных упражнений.

**Виды (формы), методы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.** Различают следующие виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки юных футболистов одним из главных вопросов в работе тренеров-преподавателей является подбор и правильное применение средств тренировки. Разнообразные физические упражнения, являющиеся главным средством в подготовке занимающихся, условно подразделяются на основные и вспомогательные.

В данном виде спорта к числу основных, следует отнести упражнения по технике и тактике игры и собственно саму игру в футбол.

К числу вспомогательных относятся две группы упражнений:

- общеразвивающие предназначены для создания у юных футболистов необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности;

- специально-подготовительные служат для развития и совершенствования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Они подразделяются на подготовительные и подводящие упражнения.

Подготовительные упражнения решают задачу развития у юных футболистов специальных физических способностей и представляют собой отдельные элементы сложно-координационных движений или все двигательные действия, выполняемые в облегченных условиях, а также их имитация.

По мере изучения технических приемов юные футболисты осваивают и тактические действия. Обучение тактическим действиям рекомендуется начинать с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также формирования специфических для игровой деятельности умений.

При построении тренировочного процесса с юными футболистами необходимо учитывать, что раннее разделение на амплуа сужает перспективы их спортивного роста. Поэтому на этапе начальной подготовки перед занимающимися ставится задача выполнения любых игровых функций в команде. Лишь после освоения юными футболистами достаточно широкого круга навыков и умений и четкого проявления их индивидуальных качеств рекомендуется переходить к специализации по амплуа.

Построение эффективного тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки немыслимо без применения тренерами разнообразных методов выполнения физических упражнений и развития морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся.

При освоении теоретических знаний и двигательных навыков значительное место рекомендуется отводить, как словесным методам (объяснение, беседа, лекция, краткое замечание, инструктирование), так и методам наглядности (показ изучаемых элементов).

Основным методом при разучивании технических приемов и тактических действий будет служить их повторное выполнение (повторный метод). Наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов.

При обучении сложным техническим приемам, рекомендуется использовать расчлененный метод. Метод может быть и эффективен во

время разучивания командных тактических действий. Суть игрового метода заключается в том, что развитие и совершенствование технико-тактических действий осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет и игровых упражнений.

Соревновательный метод заключается в том, что изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Игровой и соревновательный методы используются, главным образом для закрепления и совершенствования тренировочного материала. Их основная цель – комплексное развитие психофизических качеств, приобретение к помехоустойчивости к сбивающим факторам. Эти два метода стали на всем протяжении многолетнего процесса подготовки футболистов его основной частью.

Футбол, как спортивная игра, является по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений. В связи с этим, в тренировочном процессе, для развития физических качеств, могут быть использованы методы, типичные для большинства спортивных игр:

- интервальный метод, представляющий собой прерывистую работу и отличающийся от других методов строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом период отдыха сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся, восстанавливаться. Этот метод наиболее целесообразно использовать для развития скоростной силы и выносливости. Одной из форм интервальной тренировки может служить сама игра;

- метод максимальной интенсивности представляет собой, метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. Этот метод рекомендуется использовать с занимающимися на этапе спортивного совершенствования, так как он рассчитан на хорошо подготовленных спортсменов. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества;

- сопряженный метод важен в работе с юными футболистами, так как дает возможность развить физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. С его помощью можно развить силу, выносливость, ловкость;

- круговой метод – это по существу самостоятельная организационно-методическая форма, чаще используется в группах спортивного совершенствования. Круговой метод, как правило применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе с юными футболистами рекомендуется применять, как традиционную форму круговой тренировки, так и форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические



качества и двигательные навыки, технические приемы и тактические действия, т.е. тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинствами метода круговой тренировки являются высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в футболе.

Чередование тренировочной нагрузки и отдыха - одно из главных условий рациональной организации тренировочных занятий. При этом продолжительность интервалов отдыха между выполнением упражнений является одним из важнейших компонентов тренировочного воздействия. В процессе тренировочных занятий максимальная тренировочная нагрузка достигается или за счет преимущественного увеличения объема тренировок или напротив, путем возрастания абсолютной и относительной интенсивности. Развитие большинства физических качеств подразумевает необходимость выполнения упражнений с максимальной или большей интенсивностью, а объем тренировочной нагрузки зависит от того, какое физическое качество предполагается развить у занимающихся.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Различают следующие формы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

### **Периоды спортивной подготовки**

В работе с юными футболистами не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая.

Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

**Подготовительный период.**

Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировочные занятия в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: обще и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы», совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля контрольных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере или на тренировочном мероприятии. Необходимо широко использовать обще-подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи и т.д.

Кроме того решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы».

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенностей этапов и периодов подготовки;

- состояния «спортивной формы» занимающихся;
- техничко-тактической подготовленности;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебы в общеобразовательной школе);
- климатических условий и др.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положения (регламентам) официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам видам спорта «футбол»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Центр, реализующий Программу 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 региональных, межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

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		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам контрольных соревнований тренеры – преподаватели комплектуют команды, отбирают участников официальных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников соревнований, в контрольных играх перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно- обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Годовой учебно-тренировочный план прилагается. Примерная структура годичного цикла и распределение теоретического и практического материала в рамках реализации Программы спортивной подготовки на разных этапах подготовки, рассчитанной на 52 недели.

### **Содержание физической подготовки.**

#### ***Воспитание силовых способностей.***

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

- упражнения с весом внешних предметов (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

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

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения), в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.д.).

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



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

Упражнения с противодействием партнера.

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

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

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

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

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в

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

### ***Воспитание скоростных способностей.***

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

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей (быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости, скоростной выносливости);
- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);
- упражнения сопряженного воздействия на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость).

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

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;
- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5сек.) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют несколько раз.

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

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

### ***Воспитание координационных способностей.***

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

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий (порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности);
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);
- спортивные единоборства;
- спортивные и подвижные игры.

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

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

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

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

***Основные требования, предъявляемые к упражнениям:***

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

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

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

***Интервалы отдыха трех типов:***

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

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

**Содержание технической подготовки.**

Техническая подготовка футболиста- это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований.

Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

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

- начинающие в младшем возрасте усваивают элементарную технику методом обучения;
- в кадетском возрасте заканчивается обучение и начинается процесс тренировок (совершенствования) динамической техники;
- в юниорском периоде должна совершенствоваться элементарная техника;
- в старшем возрасте, наряду с сохранением и улучшением, необходимо ставить акцент на мастерстве и максимальной автоматизации техники.

Главную роль в обучении и совершенствовании техники должны играть:

- основные (базовые) элементы техники;
- удары по мячу (ведение, передача, удары в ворота);

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

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

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

- ознакомления с приёмом;
- практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях;
- совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях;
- реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

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

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

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод.

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

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения,

которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

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

Привыкание к контакту с мячом на поверхности достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча. Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

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

Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей.

Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

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

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

Характеристика ходьбы в футболе:

- короткий шаг;
- большая частота шага;
- центр тяжести тела немного перенесен вперед - такая ходьба должна обеспечить скорое нарушение равновесия и начало бега;
- руки немного согнуты, но не расслаблены.

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

Характеристика бега в футболе:

- движение вызывает перемещение тела, определенным способом отрыва тела от земли, который обуславливает взаимодействие внутренних сил

(сила мышц), внешних сил (реакции земли, силы тяжести, сопротивление окружающей среды и т.д.);

- в ходе бега тело пребывает в этапе полёта, чем и отличается от ходьбы, которая имеет похожие движения, но не имеет этапа полёта;
- один цикл движения в беге включает в себя двойной шаг, который состоит из двух периодов сопротивления и полёта. Каждая нога в одном цикле проходит через два периода;
- период сопротивления содержит фазу переднего сопротивления, первый контакт с поверхностью, прохождение через вертикаль или момент вертикали и фазу последнего сопротивления до момента отрыва от поверхности;
- период полёта содержит фазу последнего шага до момента, когда нога отрывается от поверхности, прохождение через вертикаль или момент вертикали, а так же фазу переднего шага до момента прикосновения с землей.

Разновидности бега:

- обычный бег;
- бег назад;
- бег скрещенным шагом;
- бег приставным шагом.

Остановка. Существует два вида остановки: прыжком и выпадом.

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

Основное содержание элементов техники движения без мяча в программе составляет:

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);
- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;
- прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равновесие);
- бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие);
- прогрессия шагов в процессе бега;
- боковой бег приставным шагом;
- боковой бег скрещенным шагом;
- бег назад;
- бег - ускорение с инерцией движения и остановкой;
- криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд);
- прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...);
- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);

- комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация);
- бег с поворотами, подпрыгиванием.

При совершенствовании технических элементов используются различные методы.

#### ***Метод усложнения внешних факторов.***

Этот метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;
- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;
- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;
- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;
- выполнение комбинации нескольких технических элементов, на время и др.

#### ***Метод выполнения упражнений в разных состояниях организма.***

Данный метод включает следующие методические приёмы:

- выполнение упражнений в состоянии усталости;
- выполнение упражнений в состоянии сильного эмоционального напряжения;
- выполнение упражнения в постоянном и случайном исключении зрительного контроля;
- выполнение упражнений в ряде предварительных условий;
- выполнение упражнений в ряде ситуационных обстоятельств.

#### ***Методические указания в обучении технических элементов:***

- объяснение роли данного технического элемента в игре;
- демонстрация технического элемента;
- свободное выполнение;
- выполнение с коррекцией.

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

- метод повторения;
- метод упражнений в форме игры;
- метод соревнований.

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

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Обязательна всесторонняя физическая подготовка с особым акцентом на развитие:

- скоростных качеств;



- координации;
- взрывной силы.

### **Содержание тематики теоретической подготовки:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека;
- понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни»; физическая культура как компонент общей культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма;
- история возникновения и развития футбола. Современное состояние и тенденции развития игры;
- появление и развитие футбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене;
- появление и развитие футбола в Мордовии. Современное состояние футбола в Республике Мордовия;
- профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде;
- правила поведения на занятиях и во время соревнований; Разминка футболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений;
- спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования;
- спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках;
- понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся; - биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний;
- значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий спортом;
- режим дня, питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол», осуществляется с учетом контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

На этапе начальной подготовки и важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке футболистов:

- воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;
- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологическая подготовка реализуется тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях

### **Восстановительные мероприятия .**

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные,

содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры и др.);
- сбалансированное питание.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика направлены на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства

соревнований. Она осуществляется в форме бесед и практических занятий, в результате которых спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для организации и проведения занятий и соревнований в качестве судей

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести и освоить следующие навыки:

- уметь подготовить инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- составить конспект занятия;
- освоить знание терминологии, принятой в футболе;
- подачи команд на построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений и элементов;
- определение ошибок и указание пути их исправления;
- умение составления календаря игр и ведение судейской документации;
- участие в судействе игр в качестве судьи, помощника.

#### **Антидопинговые мероприятия.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия направлены на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- 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;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей 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;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к

площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- 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.

### Примерный план антидопинговых мероприятий.

Содержание мероприятия	Форма проведения
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование на сайте РУСАДА
Участие в образовательных семинарах	Семинары
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

### III. Система контроля

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 и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной

физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Центром, 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.

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



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

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

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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 3x10м	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

**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	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	
			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
1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
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

**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	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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

### **Требования к организации и проведению контроля.**

В процессе реализации Программы, контроль осуществляется в период тренировочной и соревновательной деятельности и включает:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к тренировкам и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В практике вида спорта «футбол» выделяются следующие виды контроля:

- предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить поставленные задачи, наметить средства и методы их решения;

-оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала;

-текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности занимающихся;

-этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом занимающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного

Медицинский контроль включает в себя медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу и проводится не реже 2 раз в год на базах специализированных медицинских учреждениях.

#### **IV. Особенности спортивной подготовки.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» учитываются Центром при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

С учетом специфики вида спорта «футбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему, интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин определяется Центром самостоятельно.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки и в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «футбол».

Тренировочный процесс в Центре проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитана 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно на спортивных площадках в футбольно-легкоатлетическом манеже, спортивных залах и дополнительно 6 недель в условиях тренировочных мероприятия (спортивно-оздоровительных лагерей) и в форме самостоятельной работы (самоподготовки).

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка по виду спорта «футбол» осуществляется на основе обязательных соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности:**

Общие требования безопасности:

-при зачислении в Центр учащихся в зависимости от возраста необходимо ознакомить с элементами безопасности вовремя проведения тренировочных занятий и игр;

- к занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр;

- тренировочное занятие или игра проводятся при наличие на спортивном объекте медицинского работника или аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь ;

- тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

Требования безопасности во время занятий:

- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки;

- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- о всех недостатках, отмеченных во время занятия или игры, сообщить тренеру.

## **V. Условия реализации программы спортивной подготовки.**

Центр, реализуя Программу, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Укомплектованность Центра педагогическими, руководящими и иными работниками и их уровень квалификации соответствуя требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Обеспечение Центра материально-технической базой и инфраструктурой осуществляется на основании договорных взаимоотношений с спортивными объектами:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой.

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

Таблица № 1

№ 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	комплект	1



	и обводки)		
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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		До трех лет	Свыше трех лет			
				Первый год	Второй год	Третий год							
				Количество									
Для спортивной дисциплины «футбол»													
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-			
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-			
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4			

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## VI. Перечень информационного обеспечения Программы.

### Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>

- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

### Литература:

1. Лапшин О.Б. «Теория и методика подготовки юных футболистов». – М.: Человек, 2010.

2. «Футбол». Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.

3. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

4. Фонд национальная академия футбола. Альманах «Пособие для футбольных тренеров». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

5. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

6. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

7. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

8. А.Кузнецов «Футбол». Профиздат, Москва 2011 г.

9. «Поурочная Программа подготовки юных футболистов 6 – 9 ЛЕТ». Авторы: Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В.

11. «Программа подготовки футболистов 10 – 14 лет «Авторы Министерство спорта, РФС, НФС, Адидас.

10. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

11. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

12. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Футбол. Антиципация в игре вратарей». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Футбол. Анализ тактики атакующих действий». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

14. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

15. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

16. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

17. Фонд национальная академия футбола. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк «Организация спортивного питания юных футболистов». Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

18. Майкл Бил «140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

19. Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

20. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

21. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

22. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11x11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

23. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

24. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

