

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
тренерского (педагогического) совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «21» апреля 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ «СК «Дружба»  
А.В. Пилипас  
«  » «  » 202 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от «14» декабря 2022 года №1230 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «16» ноября 2022 года №1000*

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки  
Учебно-тренировочный этап  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
Этап высшего спортивного мастерства

Ханты-Мансийск  
2023

Разработчики

Старший инструктор-методист  
отдела МБУ «СК «Дружба»

Табачук Анастасия Владимировна

Начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская Анна Олеговна

Тренеры-преподаватели  
МБУ «СК «Дружба»

Дайрукин Константин Андреевич  
Дижовский Владимир Александрович  
Пазюра Антон Сергеевич  
Яковенко Евгений Иванович

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Общие положения	8
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
III	Система контроля	39
IV	Рабочая программа по виду спорта	51
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	72
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини-футбол (футзал) - официальное название двух разных командных видов спорта, играющихся мячом:

1) Футзал (ФИФА) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА. Раньше назывался мини-футболом. После переименования мини-футбола в футзал в силу ряда причин в русскоязычных странах часто называется по-старому — мини-футболом.

2) Футзал (АМФ) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой АМФ. Этот вид спорта исторически назывался футзалом и был создан раньше мини-футбола ФИФА, впоследствии официально переименованного в футзал. Иногда футзал (АМФ) в русскоязычных странах еще называют футболом в залах.

Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах. Первыми свой национальный чемпионат по футзалу в сезоне 1968-1969 провели голландцы. В середине 70-х годов начинается развитие футзала как отдельного и организованного вида спорта. 19 июля 1974 года в Риме прошёл первый матч между национальными сборными: итальянцы победили ливийцев. Первый прототип-турнир чемпионата мира прошёл в Будапеште в 1986 году. В 1989 году в Голландии прошло первое официальное первенство мира.

Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 метров и шириной от 15 до 25 метров. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 метров, ширина 18-25 метров. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве, с несколько иными физическими характеристиками - отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 метра.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая

«контактность» игры определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевым игроком контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть нападающие не возвращаются в защиту, и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку.

Вид спорта набирает популярность в России, так как для него необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно, особенно хорош вид спорта для Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, так как в нашем округе зимой присутствуют суровые дни из-за холода.

Российские соревнования по футзалу проводятся под эгидой «Ассоциации мини-футбола России» (АМФР). Ежегодно проводятся общероссийские соревнования: Чемпионат России по мини-футболу и Кубок России по мини-футболу. Команды, выступающие в Первенстве России по мини-футболу, разбиты на несколько лиг: Суперлига, Высшая лига, 1 лига и 2 лига (последние две разбиты на региональные зоны).

В 1999 году сборная России одержала победу на чемпионате Европы по футзалу, в серии пенальти переиграв сборную Испании. За последние годы российские клубы добились больших успехов на европейской арене. За выигранным Кубком УЕФА по футзалу московским «Динамо» последовал аналогичный результат от екатеринбургской «ВИЗ-Синары» в 2007 и 2008 годах. В 2009 году Россия второй раз подряд принимает финальную часть турнира.

Мини-футбол достаточно популярное явление в мире. Если рассматривать вопрос, какая польза мини-футбола для организма обучающегося, то можно отметить несколько аргументов:

1. В результате учебно-тренировочных занятий совершенствуется физическое состояние обучающегося;

2. Укрепляется иммунитет и сопротивляемость к различным заболеваниям;
3. Снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
4. Выводится холестерин и снижается кровяное давление;
5. Улучшение метаболизма;
6. Укрепление костной ткани и положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата;
7. Улучшение циркуляции крови, что приводит к хорошему снабжению всех органов кислородом;
8. Укрепление всех мышц в теле;
9. Улучшение координации движения;
10. Развитие ловкости и скорости реакции;

Наконец, нельзя забыть о таком важном плюсе, который относится ко всем командным видам спорта, и мини-футбол – не исключение, как развитие личностных качеств человека. Во время учебно-тренировочного процесса и игр каждый обучающийся учится работать в команде, приобретает волю к победе, становятся целеустремленнее, ответственнее и коммуникабельнее.

Количество обучающихся мини-футболом в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре – 3893 человека. Тренерский состав составляют 56 человек.

Начиная с 2012 года, Югорские команды являются участниками Чемпионатов и Первенств России, как минимум, в одной из возрастных групп. в 2014 году впервые команда СДЮШОР И. М. Беляева стала победителем Первенства России среди юношей 1998-1999 г.р. Кроме того, стоит отметить успех футболистов из Сургута и Югорска. Юношеская команда «Факел» заняла второе место в Первенстве России среди юношеских команд высшей лиги сезона 2014 — 2015 годов. Команда Газпром-Югра завоевывает звание чемпионов России. В 2018 году Игорь Чернявский, представляющий Югорск, в составе сборной команды России занял второе место на III летних юношеских Олимпийских играх (город Буэнос-Айрес, Аргентина).

При разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») (далее – Программа) определена общая последовательность изучения

программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (ЭНП), для учебно-тренировочного этапа (ЭУТ), для этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и для этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающегося и обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»).

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»), которые представлены в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1000 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 000 2 6 1 1 Я	Мини-футбол (футзал)	001 002 2 8 1 1 Я

Программа разработана Учреждением на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и ФССП, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);



– Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями);

– Приказом Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– Приказ Минспорта России от 03 августа 2022г. №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

## 2. 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;

– Формирование здорового образа жизни;

– Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное наполняемость количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствует Приложению №1 ФССП по футболу и представлены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальное количество человек устанавливается на основании п.п. 4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, минимальная наполняемость количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

(спортивная дисциплина «мини-футбол»)

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен ФССП по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») составляет:

- На этапе начальной подготовки – 3 года;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 4 до 5 лет;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- На этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

4. Соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

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		
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

5.1. **Учебно-тренировочные занятия** – это вид занятий, где обучающиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с одной нозологической группы;
- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки.

**5.2. Учебно-тренировочные мероприятия** – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «Футбол»  
(спортивная дисциплина «мини-футбол»)

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) (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-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение ежегодно до начала учебного года утверждает календарный план и формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы ХМАО-Югры и г. Ханты-Мансийска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

**5.3. Спортивные соревнования** – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Существуют несколько требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилами вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»);

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

- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

- Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований и таким образом комплектуется команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования, целью основных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») указан в таблице 5.



Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Футбол»  
(спортивная дисциплина «мини-футбол»)**

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 спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за ознакомлением под подпись обучающимися, участвующих в спортивных соревнованиях с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и каникулярный период. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные

команды ХМАО-Югры и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

6. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Настоящая программа разработана для работы каждого тренера-преподавателя Учреждения по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»). В связи с индивидуальным подходом к учебно-тренировочному процессу, каждый тренер-преподаватель разрабатывает годовой учебно-тренировочный план для своих групп самостоятельно, исходя из нормативной базы, указанной в годовом учебно-тренировочном плане (таблица 6).

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6 часов	6-8 часов	10-12 часов	12-16 часов	16-18 часов	18-24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа		3 часа		4 часа	
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		14 человек		12 человек		6 человека	
		1.	Общая физическая подготовка	30-50	39-60	65-84	78-113
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	39-49	54-76	75-80	85-110
3.	Индивидуальная (самостоятельная) работа	22-30	30-37	50-64	60-86	80-110	90-190
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15-17	22-28	50-55	60-70
5.	Техническая подготовка	100-110	129-165	176-193	108-133	74-81	64-85
6.	Тактическая подготовка	1-3	1-2	15-18	30-36	57-59	100-120
7.	Теоретическая подготовка	1-4	1-2	8-11	16-24	38-40	56-66
8.	Психологическая подготовка	1-3	1-3	12-15	20-26	52-53	80-90
9.	Контрольные мероприятия	-	-	20-22	20-25	30-32	21-34

	(тестирование и контроль)						
10.	Инструкторская практика	-	-	9-12	8-14	15-19	10-16
11.	Судейская практика	-	-	1-2	4-5	9-10	8-12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	2-5	3-5	10-23	14-25	18-30
13.	Восстановительные мероприятия	4-11	7-11	7-14	38-50	50-56	54-74
14.	Интегральная подготовка	73-97	102-131	100-118	156-193	216-235	227-266
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>624-832</b>	<b>832-936</b>	<b>936-1248</b>

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды планирования:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развития физических возможности человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной

среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Воспитательная работа, как и любой аспект в работе, должна быть зафиксирована в календарном плане, для дальнейшей её реализации.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

«Календарный план воспитательной работы по виду спорта «Каратэ»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки поведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>– Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– Формирование навыков наставничества</li> <li>– Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– Формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течении года
1.3.	...	...	...
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течении года

		– Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику антитеррористических действий, работа с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав г. Ханты-Мансийска	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов данной области	В течении года
2.4.	...	...	...
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течении года



	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</li> </ul>	В течении года
3.3.	...	...	...
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов,</li> <li>– Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– Правомерное поведение болельщиков;</li> <li>– Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течении года
4.2.	...	...	...

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

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

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении; - Проводить занятие в игровой форме
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проводить занятие в игровой форме - Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Проводить занятие в игровой форме - Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проверить знания у спортсменов по проверке лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-

	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	-
	2. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	4. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	5. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»).

9. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

– Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

– Уметь составить конспект и провести разминку в группе;

– Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;

– Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

– Уметь вести протокол соревнований;

– Участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем;

– Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

– Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

2) На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

– Уметь составить конспект и провести занятие в группе;

– Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;



- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства Учреждения по виду спорта;

- Уметь вести протокол соревнований;

- Участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем и самостоятельно;

- Участие в судействе официальных соревнований;

- Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы	

	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующем участием в судействе спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе мероприятий, проводимых Учреждением и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- Периодические медицинские осмотры;
- Углубленное медицинское обследование обучающихся;
- Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя - специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов. Их можно подразделить на следующие три группы:

1) Педагогические средства – данные средства предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают в себя:

- Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- Использование игрового метода (очень важно в занятиях с детьми и подростками);
- Учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- Рациональная организация режима дня.

2) Психологические средства - наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- Аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- Интересный и разнообразный досуг;

- Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3) Физиотерапевтические средства восстановления. К ним относятся:

- Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- Суховоздушная (сауна) и парная бани;

- Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность

проведения восстановительных мероприятий определяет каждый тренер-преподаватель обучающихся, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства (по всем годам) и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении медицинский контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, обучающиеся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). Курируемый инструктор-методист по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающихся углубленного медицинского осмотра.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданного по результатам углубленного медицинского обследования.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»);
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий участия в спортивных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»);
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня 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.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.



#### 11.4. 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 звания «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «кандидата 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции региональной или городской федерации по «Футболу», в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов, в случае невозможности проведения промежуточной аттестации, перенос сроков на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом заключения ПМПК по причине болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовке. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеобразовательную программу (при ее реализации).

Итоговая аттестация обучения по Программе проводится 1 раз в конце учебного года, по достижению обучающегося выпускного возраста (17-18 лет), в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет тренер-преподаватель. Контроль осуществляется специалистами отделов СМР/АФКиС (ОРДОП).
3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Документами итоговой аттестации являются:

- протоколы сдачи контрольных нормативов;

– протоколы спортивных соревнований.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

13. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки** по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») показаны в таблицах 11-13.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
2.2.	Челночный бег 5*6 м	с	не более	
			12,40	12,60

Таблица 12

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5*6 м	с	не более	
			12,20	12,40
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	3 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения  
по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5*6 м	с	не более	
			12,20	12,40
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	3 правильных ответа из 5 вопросов	

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») показаны в таблицах 14-18.

Таблица 14

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения

по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,40	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			8,70	9,00
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 15

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,40	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			8,70	9,00
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 16

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,40	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			8,70	9,00
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 17

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,40	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			8,70	9,00
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				

2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»			

Таблица 18

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,40	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			8,70	9,00
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») показаны в таблице 19.

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 15 м. с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
1.2.	Бег на 30 м.	с	не более	
			4,60	4,90
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			8,50	8,90
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	не более	
			26,00	28,80
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответа из 5 вопросов	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд - «второй спортивный разряд»			

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») показаны в таблице 20.



Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 15 м. с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
1.2.	Бег на 30 м.	с	не более	
			4,30	4,70
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			8,10	8,50
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	не более	
			25,5	28,5
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответа из 5 вопросов	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»			

Каждый обучающийся МБУ «СК «Дружба» по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») достигший совершеннолетия (18 лет) обязан пройти итоговую аттестацию. Комплекс итоговой аттестации обучающихся МБУ «СК «Дружба» по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») представлен ниже в таблице 21.

Комплекс итоговой аттестации обучающихся МБУ «СК «Дружба»  
по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 15 м. с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
1.2.	Бег на 30 м.	с	не более	
			4,60	4,90
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			8,50	8,90
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	не более	
			26,00	28,80
<b>3. Теоретическая часть</b>				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответа из 5 вопросов	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд - «второй спортивный разряд»			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «МИНИ-ФУТБОЛ»)**

14. На основании годового учебно-тренировочного плана по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»), рекомендуемый программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, представлен и расписан ниже.

**Программный материал практических заданий по общей физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки:**

**1) Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки, в различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – 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 с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**2) Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

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

### 3) Акробатические упражнения

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

### 4) Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### 5) Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 400, 500 и 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 1-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

### б) Спортивные игры

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

**Программный материал практических заданий по специальной физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки:**

#### 1) Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лёжа,

медленного бега, подпрыгивания или бега на месте; эстафеты с элементами старта; подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 и 60 метров без мяча и с мячом; ускорение под уклоном 3-5 градусов; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами; бег прыжками; эстафетный бег; обводка препятствий (на скорость); переменный бег на дистанции 100-150 метров, то же с ведением мяча; подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия у другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.); бег с изменением направления (до 180 градусов); бег с изменением скорости – после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.; «челночный бег» (туда и обратно) – 2 по 10 метров, 4 по 10 метров, 4 по 5 метров, 2 по 15 метров и т.п.; «челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.п.; бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления), то же, но с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей: из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга; из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча; упражнения в ловле мячей, пробитый по воротам; упражнения в ловле теннисного мяча; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## 2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешок с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70 % к весу обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после

приседа без отягощения и с отягощением; прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; прыжки в глубину; спрыгивание с высоты (40-80 сантиметров) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров; беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей; подвижные игры типа «волк во рту», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета» и т.п. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность: броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; толчки плечом партнера; борьба за мяч. Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах, то же. Но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лёжа хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизатором; сжатие теннисного резинового мяча; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мяча на дальность; упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

### 3) Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, то же, но с ведением мяча; переменный бег (несколько повторений в серии); кроссы с переменной скоростью; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками; игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.); двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей: повторная, непрерывная в

течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча; ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

#### 4) Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высокого подвешенный мяч головой, ногой, рукой: то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте; кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо; держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой; парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Для вратарей: прыжки с короткого разбега, доставая высокого подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин; переворот в сторону с места и с разбега; стойка на руках; из стойки на руках кувырок вперед; кувырок назад через стойку на руках; переворот вперед с разбега.

### **1) Программный материал практических заданий для этапа начальной подготовки:**

#### Техника игры

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением «перекатом»; повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, с внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу; удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной

стопы и средней частью подъёма; удары внешней частью подъёма; выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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, в ноги партнеру, на ход двигающемуся 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: ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма; ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

Отбор мяча: 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.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка



и в прыжке с места и с разбега; ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом; быстрый подъём с мячом на ноги после падения; отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### Тактика игры

##### (Тактика нападения)

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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, набор способа и направления ведения; применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

##### (Тактика защиты)

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча; умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря: уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **2) Программный материал практических заданий для учебно-тренировочного этапа 1-го и 2-го года обучения (этапа углубленной специализации):**

### Техническая подготовка

Техника передвижения: различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой: удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывок, посылая мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта; удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой: удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние; удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки); остановка грудью летящего мяча с переводом; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча: ведение внешней частью стопы и серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы; ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников. Затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч; финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча; выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Техника игры вратаря: ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей; ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе; отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке; перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке; броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; выбивание мяча земли и с рук на точность и дальность.

#### Тактическая подготовка

##### (Тактика нападения)

Индивидуальные действия: уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча; эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численной превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; комбинация в парах: «стенка», «скрещение», комбинация «пропуск мяча», начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды; расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

(Тактика защиты)

Индивидуальные действия: противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча; совершенствование в «перехвате» мяча; в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом; уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия: уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров; организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»; организация и построение «стенки»; комбинации с участием вратаря.

Командные действия: уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты; выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

## Тренировочные игры

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

**3) Программный материал практических заданий для учебно-тренировочного этапа 3-го, 4-го и 5-го года обучения (этапа углубленной специализации):**

### Техническая подготовка

Техника передвижения: различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения с мячом.

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; разные удары; удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением; удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

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

Ведения мяча: совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и опуская его от себя на 8-10 метров.

Обманные движения: совершенствования в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

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

Вбрасывание мяча: вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

Техника игры вратаря: ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета; совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе; действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги; совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность; уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

#### Тактическая подготовка (Тактика нападения)

Индивидуальные действия: уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны; уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рациональное использование изученные технические приёмы.

Групповые действия: уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач – на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игры в одно касание; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг; правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника; совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия: организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе; уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

#### (Тактика защиты)

Индивидуальные действия: совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия: совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям; создать численное превосходство в обороне; уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия: организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

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

#### Тренировочные игры

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

**4) Программный материал практических заданий для этапа совершенствование спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:**

#### Техническая подготовка

Техника передвижения: совершенствование различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

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

Техника игры вратаря: совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

## Тактическая подготовка

### (Тактика нападения)

Индивидуальные действия: совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия: совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях; наигрывать новые комбинации; уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

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

### (Тактика защиты)

Индивидуальные действия: совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия: совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия: совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря: совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действия партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

### Тренировочные игры

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



15. Учебно-тематический план представляет собой технологию изучения Программы, определяет разделы и темы с определением количества отведенных на них изучения часов. Учебно-тематический план по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») приведен ниже в таблице 22.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической 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 (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы 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.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных

				связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

				гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

			Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	...	...	...

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

Спортивные дисциплины по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») указаны в Разделе 1, п.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки относятся:

На **этапе начальной подготовки** зачисляются лица не моложе 7 лет (на момент зачисления календарного года), желающие заниматься мини-футболом. Данные обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол») (раздел III, п. 13, таблицы 9-11).

На **учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** зачисляются (переводятся) лица не моложе 10-тилетнего возраста (на момент зачисления календарного года). Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»), а также иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: 4-го года обучения – третий юношеский спортивный разряд или второй юношеский спортивный разряд (раздел III, п. 13, таблицы 12-16).



На этапе **совершенствования спортивного мастерства** зачисляются (переводятся) лица не моложе 14-ти лет (на момент зачисления календарного года). Возраст обучающихся на данном этапе не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Футбол», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»), а также иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: второй спортивный разряд (раздел III, п. 13, таблица 17).

На этапе **высшего спортивного мастерства** зачисляются (переводятся) лица не моложе 16 лет (на момент зачисления календарного года). Возраст обучающихся на данном этапе не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Футбол», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»), а также иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: первый спортивный разряд (раздел III, п. 13, таблица 18).

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

17. К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- Наличие футбольного поля;
- Наличие игрового зала;
- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

для прохождения спортивной подготовки (таблица 23);

- Обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 24-25);
- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 23

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»  
(спортивная дисциплина «мини-футбол»)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьер легкоатлетический (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольный, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольный, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольный, 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 1
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя

			1
16.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14

Таблица 24

## Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

№	наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица 25

Обеспечение спортивной экипировкой передаваемая в индивидуальное пользование по виду спорта «Футбол»  
(спортивная дисциплина «мини-футбол»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица изменени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол- во	Срок эксплуатац ии (лет)	Кол- во	Срок эксплуатац ии (лет)	Кол- во	Срок эксплуатац ии (лет)	Кол- во	Срок эксплуатац ии (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## 18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. 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» (спортивная дисциплина «мини-футбол»), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

18.3. Учреждение должно обеспечивать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом

профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

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

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях; – информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансовохозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.



Список рекомендуемых литературных источников для работы тренера-преподавателя, а также лицам проходящих спортивную подготовку представлен ниже.

**Перечень литературных источников:**

— Андреев С.Н. Мини-футбол (ФУТЗАЛ) Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие – издательство «СПОРТ», 2020 – 471 с.

— Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков - М.: Граница, 2008.- 272с.

— Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.- М.:ТВТ Дивизион, 2006.-128с.

— Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст):Уч.-методич.пособие/ С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.- 112с.

— Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. -2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-80с.

— Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. -2-е изд.-М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112с.

— Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. -2-е изд.-М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 80с.

— Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М., ФиС, 2009. – 280 с.

— Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Образование, 2005. – 236 с.

— Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.

- Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/Под ред. Проф. Н.М. Люкшинова. - 2-е изд., испр., доп. -М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.-432с.
- Кочетков А., Управление футбольной командой. – М., АСТ/«Астрель»,2002. - 192 с.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.
- Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. – М.: Астрель, 2003. - 127 с.
- Кук М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М., АСТ/ «Астрель», 2009. – 126 с.
- Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., «Человек», 2010. – 176 с.
- Лозовая Г.В. Общая и возрастная психология / Г.В.Лозовая А.Н.Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.
- Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
- Лясковский К.П. Техника ударов. М.: Физическая культура и спорт. 2005. – 61 с.
- Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
- Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – изд. 2-е, М., «Советский спорт», 2007. – 288 с.

- Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2005. - 285 с.
- Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М.Мукиан, Д.Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
- Перепелкин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. В.А. Перепелкин. - 2-е изд.-М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006 - 112с.
- Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Олимпия, 2008. - 239 с.
- Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов(Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-192с.
- Тюленьков С.Ю. Организация и методика проведения учебнотренировочных занятий по футболу и мини-футболу (футзал). – Кемерово, 2008. – 152 с.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (утверждено приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1000) [электронный ресурс]
- Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом». – М., «СпортАкадемПресс», 2001. – 100 с.
- Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (Текст):Уч. - методич. пособие/ Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-80с.
- Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (Текст):Уч.-методич.пособие/Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.- 112с.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

- Учебно-методический фильм «Шаг за шагом или техника ведения мяча» С. Козлов, А. Ярков, 2015.
- Учебно-методический фильм «Игра рукой» А. Бутенко, 2011.

– Учебно-методический фильм «Вне игры. Взаимодействие» Е. Волынин, 2011.

– Учебно-методический фильм «Симуляция. Лишение соперника явной возможности забить гол» М. Ходырев, 2011.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

– <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;

– <http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;

– <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;

– <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;

– <https://edu.gov.ru/> - официальный сайт Министерства просвещения России;

– <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации;

– <https://rfs.ru/> – официальный сайт Всероссийского футбольного союза;

– <https://rusada.ru/> - официальный сайт российской национальной антидопинговой организации РАА «РУСАДА»;

– <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры»;

– <https://www.dw.com/ru> - официальный сайт Международной федерации футбола.