



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «Усть-Куломская СШ»
Е.И. Никифорова Е.И. Никифорова
«11» *мая* 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «ФУТБОЛ»,
дисциплина «мини-футбол (футзал)»**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
II.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
II.2.	Объём Программы.....	4
II.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
II.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	6
II.5.	Календарный план воспитательной работы.....	7
II.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
II.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	11
II.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	12
III.	Система контроля.....	16
III.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	17
IV.	Рабочая программа по виду спорта «футбол».....	20
IV.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	20
IV.2.	Учебно-тематический план.....	31
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	34
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	35
VI.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	35
VI.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	38
VI.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	39

I. Общие положения

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

II.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек) *
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12

Примечание: *Максимальный количественный состав группы определен в соответствии постановлением администрации муниципального района «Усть-Куломский» от 17.05.2023 г. № 595 «О внесении изменений в постановление администрации муниципального района «Усть-Куломский» от 29.06.2018 г. № 835 «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта МО МР «Усть-Куломский»».

II.2. Объем Программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	до двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832

II.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3)
- спортивные соревнования (таблица № 4).

Таблица № 3

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40

II. 4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах					
6	8	10	12	16	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-30	15-24	12-20	12-16	6-14/6-12
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)				
		7		10		14
1	Общая физическая подготовка	62	75	73	75	92
2	Специальная физическая подготовка	44	67	82	100	158
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	44	67
4	Техническая подготовка	100	125	125	125	108
5	Тактическая подготовка	22	29	32	44	58
6	Теоретическая подготовка	19	25	31	37	58
7	Психологическая подготовка	16	21	31	44	58
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	37	58	100	125	192
9	Инструкторская практика	-	-	5	12	17
10	Судейская практика	6	8	5	6	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	6	8
12	Восстановительные мероприятия	3	4	5	6	8
Всего часов в год		312	416	520	624	832

II.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	В течение года

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися на меты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину; - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской 	В течение года

		Федерации, в регионе; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	Семинары, мастер классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра» 2. Теоретическое занятие «Ценность спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание «Роль	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

II.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки (начиная с тренировочного этапа) позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований в Спортивной школе. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях других команд. Проведением инструкторской и судейской практики, в первую очередь, определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения, навыкам игры в мини-футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора спортсменам необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

В рамках судейской практики спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по мини-футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

На тренировочном этапе спортивной подготовки спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения

званий инструктора и судьи по спорту. Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все этапы:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных занятий.

II.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественногигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта,
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «мини-футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

III.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

При успешном выполнении 80 % нормативов (Таблицы № 8-10) учащийся приказом директора зачисляется (переводится) на соответствующий этап подготовки (год обучения).

Таблица № 8

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол», дисциплина «мини-футбол (футзал)»

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Этап начальной подготовки					
		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	100	90	110	105	115	110
2	Бег на 10 м с высокого старта, с	2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,30
3	Челночный бег 5х6 м, с	12,40	12,60	12,20	12,40	12,10	12,30

Таблица № 9

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол», дисциплина «мини-футбол (футзал)»

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 г.о.	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег 10 м с высокого старта, с	2,20	2,30	2,18	2,28	2,15	2,25	2,13	2,23	2,11	2,21
2	Бег 30 м, с	5,40	5,60	5,38	5,58	5,35	5,55	5,33	5,53	5,31	5,51
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	160	140	165	145	170	150	175	155	180	160
4	Челночный бег 3х10 м, с	8,70	9,00	8,60	8,90	8,50	8,80	8,40	8,70	8,30	8,60
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см	20	16	22	18	24	20	26	22	28	24
6	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6), с	29,40	32,60	29,35	32,55	29,30	32,50	29,25	32,45	29,20	32,40
7	Уровень спортивной квалификации					3 ю		2 ю		1 ю, III	
8	Техническая программа «Комплекс»	+		+		+		+		+	

Примечание: знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей, начиная с тренировочного этапа 2 г.о., на тренировочный этап 1 г.о. необходимо выполнить комплекс по общепринятым правилам.

Таблица № 10

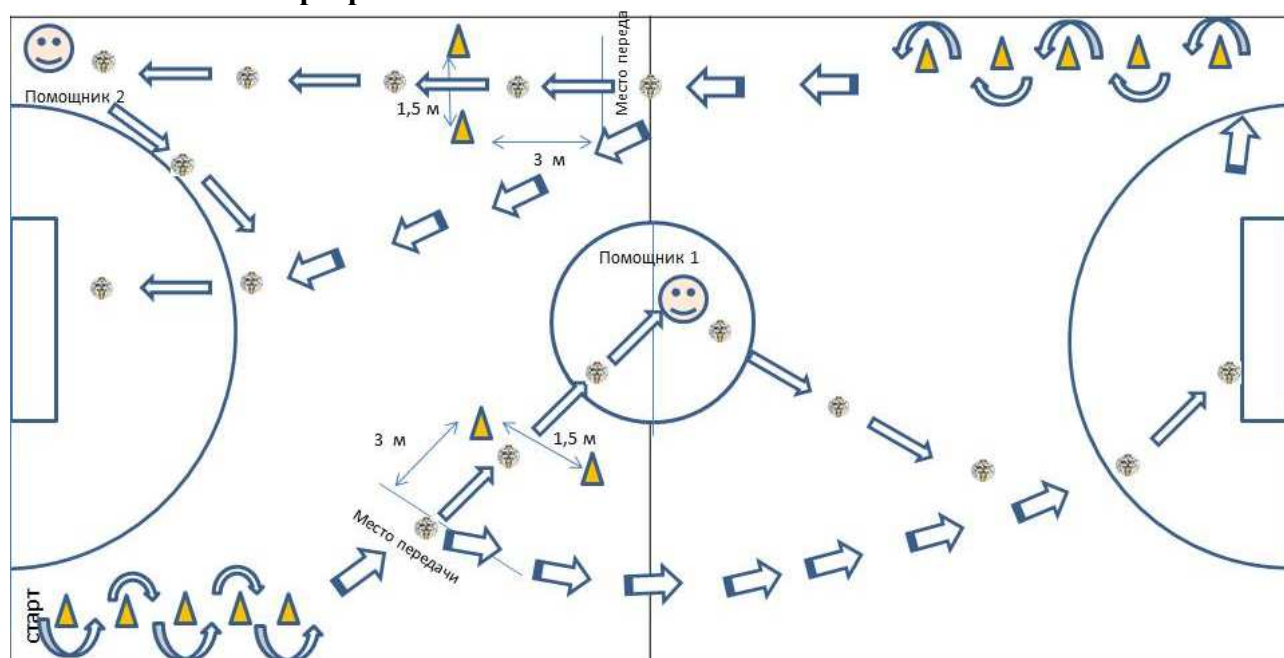
Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и

**перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«футбол», дисциплина «мини-футбол (футзал)»**

№п/ п	Упражнение, единица измерения	Учебно-тренировочный этап	
		1 г.о.	
		юн.	дев.
1	Бег 15 м с высокого старта, с	2,53	2,80
2	Бег 30 м, с	4,60	4,90
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	215	190
4	Челночный бег 3x10 м, с	8,50	8,90
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см	27	20
6	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6), с	26,00	28,80
7	Уровень спортивной квалификации	II спортивный разряд	
8	Техническая программа «Комплекс»	+	

Примечание: знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей минимум на 2 с

Техническая программа.



По сигналу спортсмен начинает движение, обводит «змейкой» 5 конусов (стоек). После отдает передачу в коридор из конусов (стоек) шириной 1,5 м. помощнику №1 (расстояние от места передачи до коридора 3 м.), получив обратную передачу, обрабатывает мяч и наносит удар правой ногой по воротам, не входя в штрафную площадь (мяч должен пересечь линию ворот, находясь в воздухе). Далее испытуемый бежит на противоположный фланг, там он снова обводит «змейкой» 5 конусов (стоек), после устремляется на противоположную половину площадки, отдает передачу помощнику № 2 в коридор из конусов (стоек) шириной 1,5 м (расстояние от места передачи до коридора 3 м.), получив обратную передачу, испытуемый наносит удар по воротам левой ногой. Секундомер останавливается после того как мяч пересек линию ворот.

При нарушении правил мини-футбола, касание стоек, выход мяча в аут дается три попытки для выполнения комплекса.

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

IV.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Таблица № 11

Примерный практический материал **по общей и специальной физической подготовке для всех этапов**

Общая физическая подготовка	
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и развернутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и 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, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатическое упражнения	Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения.	Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
Спортивные игры	Ручной мяч. Баскетбол. Волейбол.
Мини-футбол	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться). Совершенствование в «перехвате» мяча. Взаимодействие в обороне, в атаке. Построение «стенки».
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д. 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, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Для вратарей	Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Примерные упражнения на развитие скорости:

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.
2. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.
3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2 x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу
6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
7. Старт с места. Бег под уклон бег в гору
8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.
9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опиленной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.
10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.
11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).
12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.
13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.
14. В висе на предплечьях на брусках выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.
15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.
16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.
17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. 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 м (15-20 м с

максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«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, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Примерные упражнения на развитие выносливости:

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

7. Игровое упражнение на удержание мяча 5x3 по всему игровому полю.

8. Игровое упражнение 4x 4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

9. Игровое упражнение 4x2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

10. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин.

Вариант: то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

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

Многokратно 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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Примерные упражнения на развитие гибкости:

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.
2. Поднять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.
3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.
4. Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.
5. Вращательные движения в коленных суставах.
6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.
9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.
12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.
13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.
15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.
16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а

также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу. Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся.

Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;
- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;
- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

Критериями технического мастерства являются:

- объем техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачами общей технической подготовки являются:

- увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;
- овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общефизической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде.

Задачами специальной технической подготовки являются:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;
- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);
- сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

- стадию базовой технической подготовки;
- стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства;
- стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Таблица № 12

Техническая подготовка

Приемы игры	НП		Т (СС)		ССМ
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
<i>Техника полевых игроков</i>					
Бег с изменением направления	+	+	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+
Бег с приставными шагами – вправо, влево	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+	+	+
Смена бега вперед спиной на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+	+	+
Бег зигзагом – с выпадом в сторону	+	+	+	+	+
Бег с подскоком	+	+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+	+
Бег с захлестыванием	+	+	+	+	+
Бег челночный	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед приставными шагами (влево, вправо)	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар пяткой	+	+	+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема	+	+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Удар с лета серединой подъема	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней частью подъема	+	+	+	+	+
Удар с лета внешней частью подъема	+	+	+	+	+

Удары серединой или внешней частью подъема с полуплета	+	+	+	+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	+	+	+	+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+	+	+
Удар серединой лба в прыжке	+	+	+	+	+
Удар боковой частью головы в опорном положении	+	+	+	+	+
Удар боковой частью головы в прыжке	+	+	+	+	+
Удар головой в броске	+	+	+	+	+
Удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	+	+	+	+	+
Удары головой в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей катящихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока – грудью в опорном положении	+	+	+	+	+
Прием мячей грудью в движении	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей головой	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей бедром	+	+	+	+	+
Прием (остановка) отскакивающего мяча животом	+	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+	+	+
Ведение мяча носком	+	+	+	+	+
Ведение мяча серединой подъема	+	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+	+
Финт «уходом»	+	+	+	+	+
Финт «проброс мяча мимо соперника»	+	+	+	+	+
Финт «остановка мяча подошвой»	+	+	+	+	+
Финт «убирание мяча подошвой»	+	+	+	+	+
Сочетание нескольких финтов	+	+	+	+	+
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы	+	+	+	+	+
Отбор мяча выпадом	+	+	+	+	+
Отбор мяча перехватом	+	+	+	+	+

Отбор мяча в «подкатах»	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с тактическими приемами с мячом	+	+	+	+	+
<i>Техника вратаря</i>					
Перемещение в воротах	+	+	+	+	+
Стойка вратаря	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в сторону от вратаря в нападении и броске	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении	+	+	+	+	+
Ловля полу высоких мячей, летящих в сторону от вратаря в опорном положении	+	+	+	+	+
Отбивание катящихся и низколетающих мячей в выпаде	+	+	+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику	+	+	+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами (кулаками)	+	+	+	+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении с крестными шагами	+	+	+	+	+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+	+	+	+
Вбрасывание (выкатывание) мяча с низу	+	+	+	+	+
Выбивание мяча в поле с рук	+	+	+	+	+
Выбрасывание мяча в поле с угла вратарской площадки	+	+	+	+	+
Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.
4. Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).

2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.

3. Освоение и совершенствование тактических приёмов соревновательной борьбы.

4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Таблица № 13

Тактическая подготовка (интегральная)

Тактические действия	НП		Т (СС)		ССМ
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
И. Тактика игры в атаке					
<i>Индивидуальные действия</i>					
«Открывание»	+	+	+	+	+
«Отвлечение соперников»	+	+	+	+	+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+	+	+	+
Маневрирование	+	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+	+
<i>Групповые действия</i>					
Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	+	+	+	+	+
Комбинация «Стенка»	+	+	+	+	+
Комбинация «Двойная стенка»	+	+	+	+	+
Комбинация «Игра на третьего»	+	+	+	+	+
Комбинация «Смена мест»	+	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	+	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов	+	+	+	+	+
<i>Командные действия</i>					
Быстрое нападение «контратака»	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:4:2	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:3:3	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:3:5:2	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:1:3:2	+	+	+	+	+
II. Тактика игры в обороне					
<i>Индивидуальные действия</i>					

Опека соперника без мяча	+	+	+	+	+
Опека соперника с мячом	+	+	+	+	+
<i>Групповые действия</i>					
Разбор игроков команды соперников	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)	+	+	+	+	+

IV.2. Учебно-тематический план

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения /свыше одного года обучения	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развития	≈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	Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта.
	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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	≈ 600/900		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/100	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 питания обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рационально, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающихся. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высоких спортивных результатов.
	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 полу и возрасту. права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии спортивных соревнований.
	Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования	≈ 1200	

спортивного мастерства	спортивного мастерства			
	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 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки вида спорта «футбол» по спортивной дисциплине «мини-футбол» относятся:

- 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;

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня;

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

VI.1. Материально-технические условия реализации Программы

Условия предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного 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 в участие физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 13);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 15);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу -2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя -1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя -1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу -2
13	Фишки 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
16	Мяч для мини-футбола	штук	на группу - 14

Таблица № 16

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

Таблица № 17

№ п/п	Наименование,	единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Форма игровая (футболка и шорты)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
13	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

VI.2. Кадровые условия реализации Программы

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

- 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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

VI.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
3. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. Учебное пособие. Москва: Советский спорт 2012 г. 176 стр.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва: Советский спорт. 2013 г. 180 стр.
6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
9. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва: Академия 2012 г. 288 стр.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
12. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
13. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт РФС (Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rfs.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
5. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>
6. Официальный сайт Олимпийского Комитета России – <http://www.olympic.ru/>

7.Официальный сайт Международного Олимпийского Комитета – <http://www.olympic.org/>

8. Официальный сайт министерства Физической культуры и спорта Республики Коми /Электронный ресурс/. URL: <http://sport.rkomi.ru/>

9. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России /Электронный ресурс/. URL: <http://amfr.ru/>