

- «3 против 1». Борьба двух команд
- «2 против 2». Принципы ведения обороны
- «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
- «3 против 2». Контратака
- «3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков
- 3 против 3». Нападение и защита
- Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
- «3 против 3». Ведение мяча
- «3 против 2». Забегание в зоне атаки
- «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки
- «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

- Удар по воротам
- Удар по воротам (4 варианта)
- Быстрое касание мяча и удар по воротам
- Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)
- Быстрое завершение атаки
- Передача мяча разыгрывающему игроку
- Передача мяча «в стенку» и удар по воротам
- Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге
- Подключение к атаке центрального полузащитника
- «Король штрафной площади»
- Ведение, передача мяча и удар по воротам
- Освобождение от опеки
- Перемещения для выполнения удара по воротам
- Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
- Нападающий против защитника
- Поперечная передача мяча и удар по воротам
- Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
- Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
- Выход наперерез защитнику для удара по воротам
- Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам
- Удары по воротам с трех позиций
- Удары по воротам в исполнении полузащитников
- Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
- Удар по воротам после передачи мяча назад
- Передача мяча, разворот и удар по воротам
- Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот

Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера
Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
Защита своей зоны
Игра на фланге и удар по воротам
Быстрая контратака
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)
Выход крайнего нападающего на голевую позицию
Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
Какая команда забьет больше голов
Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

3.1.5. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-2 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см.п.п 3.1.1. настоящей Программы)

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. (см.п.п 3.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка

Практические занятия

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары

по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. 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 разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, 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 «уда

ром» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой 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. к

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 с земли и с рук на точность и дальность.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни.

История возникновения олимпийского движения Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы физической культуры Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Структура и содержание Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

Основы техники вида спорта Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата

Психологическая подготовка Характеристика психологической подготовки.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Правила вида спорта Деление участников по возрасту и полу.

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 соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». 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 организовать 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.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации

предстоящего состязания;

- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренинги, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям «Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

1 Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.

2 Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.

3 Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.

4 Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящим соревнованием.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль борца, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений

«

«2 против 1». Спиной к своим воротам

«2 против 1». Выбор

Поддержка при владении мячом
Поперечные передачи фланговых игроков в атаке
«3 против 2». Обводка при прорыве
«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг
«3 против 2». Атаки под различными углами
«3 против 2». Игра при численном неравенстве
«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества
«3 против 2 (+ вратарь)»
«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра
Игра с несколькими мячами
«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны
«5 против 5». С переходом
3 игры в 1
Игры при численном неравенстве
«3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве
«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом
Владение мячом в условиях прессинга
4 технических приема. Круговая тренировка
Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»
«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне
«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот
«3 против 1». Борьба двух команд
«4 против 3 (+1)». Нападение и защита
«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
«3 против 2». Контратака
«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков
3 против 3». Нападение и защита
Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 1)
«3 против 3». Ведение мяча
«3 против 2». Забегание в зоне атаки
«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки
«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)
«3 против 2». Быстрая контратака
Завладеть мячом и атаковать

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

Удар по воротам (4 варианта)
Быстрое касание мяча и удар по воротам
Быстрое завершение атаки
Быстрое завершение атаки (усложнение 1)

Передача мяча разыгрывающему игроку
Передача мяча «в стенку» и удар по воротам
Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге
Ведение, передача мяча и удар по воротам
Освобождение от опеки
Перемещения для выполнения удара по воротам
Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1)
Игра в положении спиной к воротам
Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1)
Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
Нападающий против защитника
Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам
Поперечная передача мяча и удар по воротам
Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
Удары по воротам с трех позиций
Удары по воротам в исполнении полузащитников
Удар по воротам после передачи мяча назад
Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам
Передача мяча, разворот и удар по воротам
Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
Игра «в стенку» и удар по воротам
Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
Пропуск мяча и удар по воротам
Защита своей зоны
Игра на фланге и удар по воротам
Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий - перемещение по дуге
Поддержка игроками середины поля нападающего
Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1)
Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
Забегание на большом игровом пространстве
Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
Какая команда забьет больше голов
Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
Прием мяча и удар с посылом мяча в дальний угол ворот

Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча

Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»

Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1)

Инструкторская и судейская практика

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борца. Определение путей дальнейшего обучения.

3.1.6. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (3 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см.п.п 3.1.1. настоящей Программы)

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. (см.п.п 3.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка

Практические Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения 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.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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

Обманные движения. Совершенствование 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 в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

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

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

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. 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 разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, 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» выпадам и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой 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. к

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 с земли и с рук на точность и дальность.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

История возникновения олимпийского движения Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности..

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле; «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

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

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. Создавать 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 и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренинги, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям «Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

- 1 Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.
- 2 Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.
- 3 Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.
- 4 Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящим соревнованиям.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Интегральная подготовка

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

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений

- «2 против 1». Забегание
- «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча
- «2 против 1». Адресат передачи мяча
- «2 против 1 (+1)». Отход
- «2 против 1». Спиной к своим воротам
- «2 против 1». Выбор
- Поддержка при владении мячом
- Поперечные передачи фланговых игроков в атаке
- «3 против 2». Обводка при прорыве
- «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг
- «3 против 2». Атаки под различными углами
- «3 против 2». Игра при численном неравенстве
- «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества
- «1 против 1»
- «3 против 2 (+ вратарь)»
- «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра
- «2 против 2». Игра с 8 мячами
- Игра с несколькими мячами
- «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны
- «5против 5». С переходом
- 3 игры в 1
- Игры при численном неравенстве
- Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»
- Игра «4 против 4 (+4)»

м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве
 «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом
 Владение мячом в условиях прессинга
 4 технических приема. Круговая тренировка
 Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»
 «1 против 1». Командная игра
 «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне
 «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот
 «3 против 1». Борьба двух команд
 «2 против 2». Принципы ведения обороны
 «4 против 3 (+1)». Нападение и защита
 «8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга
 «5 против 3». Игра с двумя воротами со сменой ролей
 «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
 «6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне
 «3 против 2». Контратака
 «3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков
 3 против 3». Нападение и защита
 Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
 Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 1)
 Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 2)

«4 против 4». Защита в зоне обороны
 «3 против 3». Ведение мяча
 «3 против 2». Забегание в зоне атаки
 «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки
 «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)
 «3 против 2». Быстрая контратака
 Завладеть мячом и атаковать

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

- 1 Удар по воротам
- 2 Удар по воротам (4 варианта)
- 3 Быстрое касание мяча и удар по воротам
- 4 Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)
- 5 Быстрое завершение атаки
- 6 Быстрое завершение атаки (усложнение 1)
- 7 Быстрое завершение атаки (усложнение 2)
- 8 Быстрое завершение атаки (усложнение 3)
- 9 Передача мяча разыгрывающему игроку
- 10 Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

- 11 Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге
- 12 Подключение к атаке центрального полузащитника
- 13 Поперечная передача мяча
- 14 «Король штрафной площади»
- 15 Ведение, передача мяча и удар по воротам
- 16 Освобождение от опеки
- 17 Освобождение от опеки (усложнение)
- 18 Перемещения для выполнения удара по воротам
- 19 Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1)
- 20 Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 2)
- 21 Игра в положении спиной к воротам
- 22 Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1)
- 23 Игра в положении спиной к воротам (усложнение 2)
- 24 Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
- 25 Удар по воротам в условиях большой скученности игроков (усложнение 1)
- 26 Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)
- 27 Нападающий против защитника
- 28 Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам
- 29 Быстрое завершение атаки
- 30 Поперечная передача мяча и удар по воротам
- 31 Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
- 32 Три возможности забить гол
- 33 Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
- 34 Выход наперерез защитнику для удара по воротам
- 35 Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам
- 36 Удары по воротам с трех позиций
- 37 Удары по воротам в исполнении полузащитников
- 38 Прорыв атакующего полузащитника за нападающего для удара по воротам
- 39 Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
- 40 Удар по воротам после передачи мяча назад
- 41 Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»
- 42 Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
- 43 Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам
- 44 Передача мяча, разворот и удар по воротам
- 45 Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
- 46 Игра «в стенку» и удар по воротам
- 47 Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот
- 48 Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера
- 49 Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
- 50 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
- 51 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
- 52 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2)
- 53 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 3)
- 54 Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
- 55 Пропуск мяча и удар по воротам
- 56 Защита своей зоны
- 57 Игра на фланге и удар по воротам
- 58 Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий - перемещение по дуге
- 59 Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
- 60 Быстрая контратака

- 61 Играть плотно в защите и широко в атаке
- 62 Поддержка игроками середины поля нападающего
- 63 Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1)
- 64 Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
- 65 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
- 66 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
- 67 Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
- 68 Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)
- 69 Выход крайнего нападающего на голевую позицию
- 70 Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
- 71 Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
- 72 Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез
- 73 Забегание на большом игровом пространстве
- 74 Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
- 75 Какая команда забьет больше голов
- 76 Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
- 77 Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
- 78 Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
- 79 Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
- 80 Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
- 81 Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам
- 82 Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
- 83 Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
- 84 Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот
- 85 Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
- 86 Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
- 87 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам
- 88 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1)

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовывать группу, подача основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания.

Судейство игр а процессе учебно-тренировочных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

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

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

3.1.7. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-5 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см.п.п 3.1.1. настоящей Программы)

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. (см.п.п 3.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка (166 часов)

Практические занятия

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

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

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

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

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

положение для дальнейших действий.

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Витаминизация.

Физиологические основы физической культуры Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Структура и содержание Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение

правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;

- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренинги, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям «Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

- 1 Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.
- 2 Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.
- 3 Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.
- 4 Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящим соревнованиям.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Интегральная подготовка

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

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений

- «2 против 1». Забегание
- «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча
- «2 против 1». Адресат передачи мяча
- «2 против 1 (+1)». Отход
- «2 против 1». Спиной к своим воротам
- «2 против 1». Выбор
- Поддержка при владении мячом
- Поперечные передачи фланговых игроков в атаке
- «3 против 2». Обводка при прорыве
- «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг
- «3 против 2». Атаки под различными углами
- «3 против 2». Игра при численном неравенстве
- «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества
- «1 против 1»
- «3 против 2 (+ вратарь)»
- «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра
- «2 против 2». Игра с 8 мячами
- Игра с несколькими мячами
- «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны
- «5против 5». С переходом
- 3 игры в 1
- Игры при численном неравенстве
- Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»
- Игра «4 против 4 (+4)»

м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве
 «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом
 Владение мячом в условиях прессинга
 4 технических приема. Круговая тренировка
 Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»
 «1 против 1». Командная игра
 «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне
 «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот
 «3 против 1». Борьба двух команд
 «2 против 2». Принципы ведения обороны
 «4 против 3 (+1)». Нападение и защита
 «8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга
 «5 против 3». Игра с двумя воротами со сменой ролей
 «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
 «6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне
 «3 против 2». Контратака
 «3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков
 3 против 3». Нападение и защита
 Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
 Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 1)
 Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 2)
 «4 против 4». Защита в зоне обороны
 «3 против 3». Ведение мяча
 «3 против 2». Забегание в зоне атаки
 «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки
 «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)
 «3 против 2». Быстрая контратака
 Завладеть мячом и атаковать

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

- 1 Удар по воротам
- 2 Удар по воротам (4 варианта)
- 3 Быстрое касание мяча и удар по воротам
- 4 Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)
- 5 Быстрое завершение атаки
- 6 Быстрое завершение атаки (усложнение 1)
- 7 Быстрое завершение атаки (усложнение 2)
- 8 Быстрое завершение атаки (усложнение 3)
- 9 Передача мяча разыгрывающему игроку
- 10 Передача мяча «в стенку» и удар по воротам
- 11 Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге

- 12 Подключение к атаке центрального полузащитника
- 13 Поперечная передача мяча
- 14 «Король штрафной площади»
- 15 Ведение, передача мяча и удар по воротам
- 16 Освобождение от опеки
- 17 Освобождение от опеки (усложнение)
- 18 Перемещения для выполнения удара по воротам
- 19 Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1)
- 20 Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 2)
- 21 Игра в положении спиной к воротам
- 22 Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1)
- 23 Игра в положении спиной к воротам (усложнение 2)
- 24 Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
- 25 Удар по воротам в условиях большой скученности игроков (усложнение 1)
- 26 Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)
- 27 Нападающий против защитника
- 28 Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам
- 29 Быстрое завершение атаки
- 30 Поперечная передача мяча и удар по воротам
- 31 Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
- 32 Три возможности забить гол
- 33 Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
- 34 Выход наперез защитнику для удара по воротам
- 35 Остановка высоколетающего мяча и удар по воротам
- 36 Удары по воротам с трех позиций
- 37 Удары по воротам в исполнении полузащитников
- 38 Прорыв атакующего полузащитника за нападающего для удара по воротам
- 39 Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
- 40 Удар по воротам после передачи мяча назад
- 41 Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»
- 42 Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
- 43 Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам
- 44 Передача мяча, разворот и удар по воротам
- 45 Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
- 46 Игра «в стенку» и удар по воротам
- 47 Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот
- 49 Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
- 50 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
- 51 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
- 52 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2)
- 53 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 3)
- 54 Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
- 55 Пропуск мяча и удар по воротам
- 56 Защита своей зоны
- 57 Игра на фланге и удар по воротам
- 58 Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий - перемещение по дуге
- 59 Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
- 60 Быстрая контратака
- 61 Играть плотно в защите и широко в атаке
- 62 Поддержка игроками середины поля нападающего

- 63 Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1)
- 64 Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
- 65 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
- 66 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
- 67 Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
- 68 Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)
- 69 Выход крайнего нападающего на голевую позицию
- 70 Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
- 71 Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
- 72 Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез
- 73 Забегание на большом игровом пространстве
- 74 Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
- 75 Какая команда забьет больше голов
- 76 Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
- 77 Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
- 78 Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
- 79 Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
- 80 Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
- 81 Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам
- 82 Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
- 83 Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
- 84 Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот
- 85 Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
- 86 Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
- 87 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам
- 88 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1)

Инструкторская и судейская практика

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- 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. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:
 - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

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

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

4. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»

4.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

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 организацией, локальными актами МБОУ ДО КГО «Спортивная школа», 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. Зачисление осуществляется на основании правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и

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

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в – подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях. В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

2. Уровень подготовленности футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

3. В физической подготовке футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

4. Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

В МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Для проведения тренировочного занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 мин.

В процессе тренировки квалифицированных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм футболистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей:

сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части - 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий (игр) и спортивных соревнований.

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».

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований на футбольном поле, спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале, при падении на скользкой площадке; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле и в непосредственной близости; при слабо укрепленных воротах; при игре без спортивной экипировки (шитки, бутсы)

4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.

5. При проведении занятий по футболу, на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Перед началом занятия занимающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий и проверить площадку на наличие посторонних предметов. Снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.)

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Тренер должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать тренировку (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера, строго выполнять правила игры.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.
6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение (при необходимости).

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15,16);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17,18);

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 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50

14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя
			1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14
Для спортивной дисциплины "пляжный футбол"			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу /14

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

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

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1230.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.

2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
6. Годик М.Л. Физическая подготовка футболистов. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
7. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
9. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
10. Голомазов С.В. Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
12. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
13. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
14. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для институтов ФК / В.П. Губа. - М.: Terra-спорт, 2003.
15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, П.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008.
17. Качалин Г.Д. Тактика футбола. ФиС, 1986 г.
18. Козловский В.И. Юный футболист. ФиС, 1974 г.
19. Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера», М., 2008 г.;

20. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998.
21. Лаптев А.П. Режим футболиста. ФиС, 1983 г.
22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
23. Матвеев ЛИ. Теория и методика физической культуры. - М.: Физку/ тура и спорт, 1991.
24. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотипа. - М.: Советский спорт, 2007.
25. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.
26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
27. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 года № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
28. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
29. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.
30. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. - М.: Физическая культура, 2007.
31. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.
33. Штундер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.

Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт министерства спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. - Олимпийский Комитет России (<http://olympic.ru>)
3. Официальный сайт Федерации футбола России (<http://www.rfs.ru/>)
4. - Библиотека международной спортивной информации (<http://bmsi.ru/doc/>)
5. - Электронная библиотека (<http://www.bibliofond.ru/>)
6. - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/press/>)
7. - Теория и методика физического воспитания спорта (<http://www.fizkulturaiisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)
8. РУСАДА. За честный и здоровый спорт: (<http://rusada.ru/>)

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Для групп ЭНП Теоретическое изучение Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.	В течении года
		Для групп УТЭ Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	УТЭ для 1-2 года обучения Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; УТЭ для 3-5 года обучения формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до трех лет обучения. Умение вести наблюдения за	В течении года

		спортсменами, выполняющими прием приемы (упражнения), и находить ошибки, уметь анализировать их	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» Осенний кросс</p> <p>Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор»</p>	июнь август сентябрь октябрь октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.</p> <p><u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.</p>	В течении года
2.3.	Профилактика травматизма	<p>Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм.</p> <p><u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.</p>	в течении года

3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Практическая подготовка: Проведение физкультурно-массовых мероприятий</p> <p>Участие в спортивных мероприятиях</p>	<p>Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России Кубок по мини-футболу посвященный «Дню Защитника Отечества «Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Турнир по футболу МБУ г.о. Самара "СШОР № 11" среди юношей, памяти военнослужащих, проявивших героизм в ходе специальной операции. Спортивное мероприятие по футболу посвященное «Дню Победы» среди юношей 2011-2012 г.р Спортивное мероприятие по футболу посвященное «Дню защиты детей» среди юношей 2009-2010 г.р</p>	<p>в течении года</p> <p>май</p> <p>февраль</p> <p>сентябрь</p> <p>февраль</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>сентябрь</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка:	<p>Формирование умений и знаний способствующих достижению высоких спортивных результатов; Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий (зал спортивной славы ГУОР), музеев, походы</p>	в течении года
5.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	<p>Беседа о информационной безопасности и зависимости Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях</p>	в течении года

		<p>Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения</p> <p>Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»</p>	
6	Работа с тренерами	<p>Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»</p> <p>Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся</p>	<p>январь</p> <p>май</p>
7	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса,</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».</p> <p>Совместная деятельность родителей и спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация 	в течении года

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

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП,ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	январь родителям	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП,ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн-обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

Порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Настоящий Порядок регулирует вопросы организации медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

3. Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, являются:

оценка уровня физического развития;

определение уровня физической активности;

выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

4. Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, в сроки согласно приложениям № 1 и № 2 к Порядку 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) комплекса ГТО, утвержденному настоящим приказом, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

5. Допускается изменение программы медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, желающих пройти спортивную подготовку, желающих заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий спортом, в части количества, видов функциональных исследований, нагрузочных проб в зависимости от вида нарушения здоровья.

6. Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра¹. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

антропометрия;

оценка типа телосложения;

оценка уровня физического развития;

проведение электрокардиографии;

проведение функциональных (нагрузочных) проб.

7. По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I или II группа здоровья, либо основная медицинская группа для занятий физической культурой), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой, для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО должны пройти дополнительные обследования согласно настоящего Порядка и консультацию врача по спортивной медицине, который по результатам обследований решает вопрос о допуске указанного лица.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья, несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются.

Для решения вопроса о допуске к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья² направляются к врачу по спортивной медицине. Медицинское заключение о допуске инвалидов и лиц с ограниченными возможностями оформляется на основании наличия у лица установленной группы инвалидности /ограничения здоровья и в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья указанного лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также выполняемой группы и ступени комплекса ГТО соответственно возраста.

8. В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводятся дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

9. Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

10. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию.

План восстановительных мероприятий

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i> Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп ЭНП</p>
<p>Пульсометрия на тренировочных занятиях</p> <p><i>Методика</i> позволяющая определить адекватность реакции организма занимающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся в различные периоды тренировки</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ЭНП-ЭВСМ</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов</p> <p><i>Средства</i> Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед тренировочным занятием, соревнованием для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> <p><i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p><i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p><i>Средства</i> Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый.</p>	<p>Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ЭССМ и ЭВСМ</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p>	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ-ЭВСМ</p>

<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения ОФИ восстановительной направленности.</p> <p>Сауна, общий массаж, душ</p>	<p>После микроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения ОФИ восстановительной направленности.</p> <p>Сауна</p>	<p>После макроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Обеспечение биоритмических процессов</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	<p>Перманентно для групп ТЭ-ЭВСМ</p>

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП до одного года (1 год обучения)	<i>История возникновения вида спорта и его развитие</i>	25 25	январь июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	25 25	январь сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	<i>Гигиенические основы ФК и С.</i>	25 25	февраль июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
	<i>Закаливание организма</i>	30	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
ЭНП свыше одного года (2-3 год обучения)	<i>Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</i>	24 24	январь август	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.
	<i>Гигиенические основы ФК и С</i>	24	июль	Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	<i>Закаливание организма</i>	24	май	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	<i>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</i>	24	сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	<i>Теоретические основы обучения базовым</i>	24	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

	<i>элементам техники и тактики вида спорта</i> <i>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</i>	24	декабрь	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. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	24	июль	
	<i>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</i>	24	март	
УТЭ до трех лет (1-2 год обучения)	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</i>	60	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Структура и содержание Дневника обучающегося. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата Характеристика психологической подготовки.
		60	август	
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	июль	
	<i>Режим дня и питание обучающихся.</i>	60	февраль	
		60	март	
	<i>Физиологические основы физической культуры</i>	60	июнь	
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	апрель	
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</i>	60	май	
	<i>Основы техники вида спорта</i>	60	октябрь	
		60	сентябрь	
	<i>Психологическая подготовка</i>	60	ноябрь	
	60	февраль		

	<i>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта</i>	60	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Деление участников по возрасту и полу.	
УТЭ до трех лет (3 год обучения)	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.</i>	60	июль	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.	
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	июль	Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	60	февраль	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
	<i>Физиологические основы физической культуры.</i>	60	ноябрь	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	февраль	Классификация и типы спортивных соревнований.	
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</i>	60	апрель	Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
	<i>Психологическая подготовка</i>	60	август	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности..	
	<i>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</i>	60	июнь	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
	<i>Правила вида спорта.</i>	60	август	Права и обязанности участников спортивных соревнований.	
	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	60	октябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.	
			60	январь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
			60	август	
			60	июнь	
			60	сентябрь	
		60	июнь		
		60	сентябрь		
		60	январь		

(4-5год обучения)	<i>в формировании личностных качеств</i>	60	август	
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	60	март	Рациональное, сбалансированное питание. Витаминизация.
	<i>Физиологические основы физической культуры</i>	60	февраль	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося.
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</i>	60 60 60	июнь август октябрь	Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<i>Психологическая подготовка</i>	60	июнь	Системные волевые качества личности
	<i>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</i>	60	май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	<i>Правила вида спорта</i>	60	ноябрь	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	60 60	январь сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.