

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 4 Шапсуг» муниципального образования  
«Тахтамукайский район» Республики Адыгея

Принята на заседании тренерского  
и педагогического совета МБУ ДО  
СШ №4 «Шапсуг» МО «Тахтамукайский  
район»



Протокол № 5 от « 20 » 06 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г. № 71480 (далее – ФССП) и в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол".

Этап спортивной подготовки:	Этап начальной подготовки с 7лет
Срок реализации:	3года
Этап спортивной подготовки:	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 10лет
Срок реализации:	4-5лет
Этап спортивной подготовки:	Этап совершенствования спортивного мастерства с 14лет
Срок реализации:	Не ограничивается
Этап спортивной подготовки:	Этап высшего спортивного мастерства с 16лет
Срок реализации:	Не ограничивается

Разработчики программы:  
заместитель директора по УВР Негуч А.К.  
Тренера-преподаватели : Тес И.А.;  
Четух Ш.А.

а. Панахес  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения .....</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>4</b>
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»	10
7.	Календарный план воспитательной работы	13
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
9.	Планы инструкторской и судейской практики	19
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	25
12.	Оценка результатов освоения Программы	26
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	28
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «футбол»</b>	
14.	Программный материал	34
15.	Учебно-тематический план	46
<b>VI.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	
16.	Особенности осуществления и реализации программы	57
<b>VII.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
17.	Материально-технические условия реализации Программы	57
18.	Кадровые условия реализации Программы	61
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	62
20.	Приложение № 1. Тесты.	

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта РФ 16 ноября 2022 года № 1000, зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г. № 71480 (далее – ФССП) и в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол".

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иными документами.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки футболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- овладение методами определения уровня физического развития футболистов и коррективки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных футболистов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, района, станицы;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

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

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и составляет:

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

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

В таблице указан минимальный возраст для зачисления в соответствии с ФССП и максимальная наполняемость групп на основании приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2

Таблица №2

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

##### - Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "футбол" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 сентября.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

Учебно-тренировочный процесс рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
  - учебно-тренировочные сборы;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - проведение занятий в дистанционной форме;
  - тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.
- Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) *Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:*

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации

2) *Специальные учебно-тренировочные мероприятия:*

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

		подготовки	(этап спортивной специализации)	спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

- Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в

соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица №4

### Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных, отборочных, основных.

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*Основные соревнования* - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенство- вания спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови- тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план  
учебно-тренировочных занятий по футболу, из расчета 52 недели (час)**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)				
		14-28		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	30-40	40-53	68-88	81-106	75-92
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	36-46	56-69	75-92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-42	44-50	83-100
4.	Техническая подготовка	105-122	134-152	182-203	112-125	75-92
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-5	3-6	36-47	69-81	158-166
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-16	12-19	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-12	9-16	10-21	50-69	66-92
8.	Интегральная подготовка	74-84	106-122	104-125	162-181	224-266
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняюсь на лучших»;</li> </ul>	2 и 3 квартал

		посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	3 квартал
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	Июнь-август
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;  - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической	В течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	3 квартал

4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	август
5.	<b>Экологическое воспитание</b>		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	май

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в таблице № 8.

Таблица № 8

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>		<b>Ответственный за проведение мероприятий</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за	1 раз в год

			антидопинговое обеспечение	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
<b>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

		«Проверка лекарственных средств»		
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
  - овладение командным языком, умение подать рапорт;
  - построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- проведение упражнений по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
  - умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
  - выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а так же в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

План инструкторско-судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

### План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения занимающихся	Кол-во часов
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
1-ый	Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на	11

	занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	11
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	18
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	18
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	18
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
Весь период	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований по футболу. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, городских соревнований.	25

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

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

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### **Психологические средства:**

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Медико-биологические средства.**

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

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

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Таблица №10

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Для групп НП</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера,	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		сбалансированное питание	
<b>Для групп УТ, ССМ</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и ее соответствие объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, Лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин

Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/ теплый	8-10 мин  5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от Игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.  Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «футбол»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

**12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела,

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

Форма, порядок и периодичность проведения текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

*Текущий контроль успеваемости*- систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

*Промежуточная аттестация* –форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися Программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов(испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по итогам учебно-тренировочного года в форме балльной системы:

- 3 балла и выше – удовлетворительный результат;
- 2 балла - не зачет – неудовлетворительный результат.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с сентября по август месяц учебно-тренировочного года обучения.

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно и обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные образовательной организацией сроки, не ликвидировавшие - по решению педагогического совета отчисляются из образовательной организации.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Текущий контроль осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки уровня теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков.

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

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 11-13

Таблица № 11

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

№	Контрольные упражнения и ед. измерения	Оценка в баллах	юноши			девушки		
			НП1	НП2	НП3	НП1	НП2	НП3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>								
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	5	-	9,10	8,70	-	10,00	9,00
		4		9,20	8,90		10,15	9,30
		3		9,30	9,10		10,30	10,00
1.2.	Бег на 10 м. с высокого старта	5	2,30	2,25	2,20	2,40	2,36	2,30
		4	2,32	2,27	2,23	2,45	2,38	2,34
		3	2,35	2,30	2,25	2,50	2,40	2,36
1.3.	Бег 30 метров (с)	5	-	5,8	5,4	-	6,1	5,6
		4		5,9	5,6		6,3	5,9
		3		6,0	5,8		6,5	6,1
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	120	140	160	110	130	140
		4	110	130	150	100	120	135
		3	100	120	140	90	110	130
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>								
			НП1	НП2	НП3	НП1	НП2	НП3
2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	3,00	2,80	2,60	3,20	3,00	2,80
		4	3,10	2,90	2,70	3,30	3,10	2,90
		3	3,20	3,00	2,80	3,40	3,20	3,00
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная с НП-2) (с)	5	-	8,20	7,80	-	8,40	8,00
		4		8,40	8,00		8,60	8,20
		3		8,60	8,20		8,80	8,40
2.3	Ведение мяча 3x10 (начиная с НП-2) (с)	5	-	11,00	10,00	-	11,10	10,30
		4		11,30	10,50		11,40	10,70
		3		11,60	11,00		11,80	11,10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов начиная с НП-2)(количество попаданий)	5	-	7	7	-	6	6
		4		6	6		5	5
		3		5	5		4	4

**Для групп НП-1 зачет по 3-м видам (минимальный балл – 9).**

**Для групп НП-2 и НП-3 зачет по 8 видам (минимальный балл – 24)**

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

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол».

№	Упражнения и единица измерения	Оценка в баллах	юноши					девушки				
			УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (сек)	5	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	2.26	2.22	2.18	2.15	2.10
		4	2.18	2.13	2.08	2.03	1.98	2.28	2.24	2.18	2.16	2.12
		3	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	2.30	2.26	2.22	2.18	2.14
1.2.	Челночный бег 3x10 (сек)	5	8.50	8.30	8.10	7.90	7.40	8.80	8.60	8.40	8.20	7.80
		4	8.60	8.40	8.20	8.00	7.70	8.90	8.70	8.50	8.30	8.00
		3	8.70	8.50	8.30	8.10	7.90	9.00	8.80	8.60	8.40	8.30
1.3.	Бег на 30 м (сек)	5	5.30	5.20	5.10	5.00	4.80	5.50	5.40	5.30	5.20	5.00
		4	5.35	5.25	5.15	5.05	4.90	5.55	5.45	5.35	5.25	5.10
		3	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	175	190	205	220	230	155	170	185	200	215
		4	165	180	195	210	225	145	160	175	190	205
		3	160	175	190	205	220	140	155	170	185	200
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с УТ-5) (см)	5	-	-	-	-	35	-	-	-	-	29
		4	-	-	-	-	32	-	-	-	-	28
		3	-	-	-	-	30	-	-	-	-	27

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол».

2.1	Ведение мяча 10 м. (сек).	5	2.54	2.48	2.42	2.36	2.25	2.72	2.64	2.56	2.48	2.40
		4	2.57	2.51	2.45	2.39	2.30	2.76	2.68	2.60	2.52	2.44
		3	2.60	2.54	2.48	2.42	2.36	2.80	2.72	2.64	2.56	2.48
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек).	5	7.60	7.50	7.40	7.30	7.10	7.85	7.70	7.55	7.40	7.30
		4	7.70	7.55	7.45	7.35	7.20	7.95	7.80	7.65	7.50	7.35
		3	7.80	7.60	7.50	7.40	7.30	8.00	7.85	7.70	7.55	7.40
2.3	Ведение мяча 3x10 м (сек).	5	9.70	9.40	9.10	8.80	8.50	10.00	9.70	9.40	9.10	8.70
		4	9.90	9.60	9.30	9.00	8.70	10.20	9.90	9.60	9.30	8.90
		3	10.00	9.70	9.40	9.10	8.80	10.30	10.00	9.70	9.40	9.10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	5	7	7	8	8	8	6	6	7	7	7
		4	6	6	7	7	7	5	5	6	6	6
		3	5	5	6	6	6	4	4	5	5	5
2.5	Передача мяча в коридоре (10 попыток)	5	7	7	8	8	8	6	6	7	7	7
		4	6	6	7	7	7	5	5	6	6	6
		3	5	5	6	6	6	4	4	5	5	5
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная с УТ-2).	5	-	10.00	12.00	14.00	15.00	-	7.50	9.00	10.50	12.00
		4	-	9.00	11.00	13.00	14.50	-	6.50	8.00	9.50	11.00
		3	-	8.00	10.00	12.00	14.00	-	6.00	7.50	9.00	10.50

3. Уровень спортивной квалификации

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Зачет для УТ-1 по 9 видам. Переводной балл – 27

Зачёт УТ-2, УТ-3 и УТ-4 по 10 видам. Переводной балл – 30

Зачет для УТ-5 по 11 видам.  
 Обязательно – уровень спортивной квалификации Т3-Т5.  
 Переводной балл – 33

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол».

№	Контрольные упражнения и ед. измерения	Оценка в баллах	юноши	девушки
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (сек)	5	1,90	2,05
		4	1,93	2,07
		3	1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3X10 (сек)	5	7,35	7,75
		4	7,37	7,77
		3	7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м (сек)	5	4,75	4,95
		4	4,77	4,97
		3	4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	240	225
		4	235	220
		3	230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	37	29
		4	36	28
		3	35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол».				
2.1.	Ведение мяча 10 м. (сек).	5	2,21	2,36
		4	2,23	2,38
		3	2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек).	5	7,05	7,25
		4	7,07	7,27
		3	7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (сек).	5	8,44	8,64
		4	8,47	8,67
		3	8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов))	5	7	6
		4	6	5
		3	5	4
2.5.	Передача мяча в коридоре (10 попыток)	5	7	6
		4	6	5
		3	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	5	17	13
		4	16	12,5
		3	15	12

Зачет для ССМ по 11 видам. Переводной балл – 33.

**Методические указания к выполнению упражнений по ОФП**

1. **Бег 30 м** (для оценки скоростных качеств). С высокого старта. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время

фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

**2. Бег 10 м** (для оценки скоростных качеств). С высокого старта. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

**3. Челночный бег 3x10 м** (для оценки выносливости). Челночный бег 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

**4. Прыжок в длину с места** отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (для оценки скоростно-силовых качеств). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков и специально размеченном месте. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение' ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат (см). Участник имеет право: - при подготовке и

выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**5. Прыжок в высоту с места** отталкиванием двумя ногами (для оценки скоростно-силовых качеств). Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат (см). При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на в сей ступне, при прыжке с места со взмахом рук). Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Возможно использовать прыжок до перекладины футбольных ворот или баскетбольных ворот с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии спортсмена и расстоянии до верхней точки).

### **Методические указания к выполнению упражнений по ТП**

**1. Ведение мяча 10 м С** высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

**2. Ведение мяча с изменением направления 10 м** (начиная с ГНП второго года обучения спортивной подготовки). С высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. 10 м

**3. Ведение мяча 3х10 м** (начиная с ГНП второго года обучения спортивной подготовки). Ведение мяча 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой

плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

**4. Удар на точность по воротам (10 ударов)** (начиная с ГНП второго года обучения спортивной подготовки). Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет - Им, ворота - «стандартные». Оценка, отлично (5-6 баллов) - не менее 9-10 попаданий, хорошо (3-4 баллов) - 7,8, удовлетворительно (1-2 баллов) - 5-6.

**5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток)** Содержание. Поступающий (обучающийся) выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. Организация. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой. Оценка. Учитывается суммарное число точных передач - попаданий в цель: отлично - 9-10 попаданий (5-6 баллов), хорошо - 7-8 (3-4 баллов), удовлетворительно - 5-6 (1-2 баллов).

**6. Вбрасывание мяча на дальность** (начиная с УТ второго года обучения спортивной подготовки)

Полевые игроки. Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая. Вбрасывание мяча (вратарём). Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки.

Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый учебно-тренировочный этап на основании Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в футболе.

*Техническая подготовка* – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для футбола, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

*Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка* – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

*Спортивные соревнования* в футболе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.*

Футбол является универсальным видом спорта, который требует большой физической силы, выносливости и ловкости. Упражнения из других видов спорта способствуют развитию координации, гибкости, ловкости, быстроты, скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, развитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Акробатические упражнения, подвижные игры, прыжки на батуте способствуют развитию координации у футболистов. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

Занятия гимнастикой помогают развивать у футболистов гибкость. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба.

Занимаясь дзюдо, футболист совершенствуется в выполнении укрывания мяча корпусом, а также развивает свою ловкость и силу.

Быстрота футболиста - это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Так командные виды спорта (баскетбол, волейбол, гандбол) способствуют развитию ловкости, координации, скорости, выносливости, быстрому реагированию и принятию решений на изменяющиеся условия игры. Повышению «сыгранности» между игроками.

Большинство упражнений из легкой атлетики включает в себя футбол, поэтому развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы в большинстве случаев выполняются с помощью легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, «попеременный» бег, «челночный» бег, бег с барьерами, гладкий бег, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок).

Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) - способность проявлять силовые усилия в наименьшее время. Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации. Упражнения

из тяжёлой атлетики, («рывок», «толчок», жим лежа, прыжки со штангой) помогают футболистам развивать силу, скоростно- силовые качества. Работа со штангой, должна проходить под строгим наблюдением тренера и с соответствующим весом и нагрузкой для каждого отдельного ребенка. Тренер всегда должен помнить, что основная задача на уровнях подготовки – не навредить здоровью обучающегося!

### **Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

#### **Для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами

сопротивления.

**3. Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

**4. Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

**5. Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**6. Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

**7. Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **1. Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15- 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т.

д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### **Для вратарей.**

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

#### **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

#### **Для вратарей.**

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и

бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

### **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

### **4. Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

#### **Для вратарей.**

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### Упражнения для развития специальных физических качеств:

##### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

##### **Упражнения для развития скоростных качеств.**

Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно

максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Общая и специальная физическая подготовка

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением

мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежачий рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

### **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

### **4. Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

**Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### Упражнения для развития специальных физических качеств:

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития скоростных качеств.** Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера

(пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

При решении задач технической подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть организован в соответствии со следующими методическими положениями:

1. Технические приемы изучать и улучшать настолько возможно в тех условиях, в которых они используются в игре. С данной целью технические приемы следует изучать в движении, сочетая одни приемы с другими. 1. Обучение следует начинать с технических приемов, которые служат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом серединой подъема упрощает изучение всех иных ударов.

1. В процессе изучения технических приемов нужно акцентировать внимание на главных деталях движения. При выполнении ударов нужно уделять внимание положению опорной ноги.

2. Начинать изучение нужно с разъяснения, показа и выполнения приема в общем. В случае, если не получается сделать прием в общем, следует осваивать его по частям.

3. При обучении технике следует использовать способ многократного повторения, применяя круговую тренировку.

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вправо, влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной или двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

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

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.  
**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

**Групповые действия.** Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

### **Психологическая подготовка**

Важной фигурой в учебно-тренировочном процессе считается преподаватель. Если преподаватель пользуется авторитетом, любит свою работу, хорошо знает предмет, обладает необходимым педагогическим тактом и объективностью, если он требователен и справедлив к своим воспитанникам, его работа будет эффективной. В процессе организованных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, в личных беседах осуществляется процесс воспитания занимающихся.

В ходе учебно-тренировочного процесса тренер, наблюдая за своими воспитанниками, составляет для себя довольно точное представление о них, что позволит ему вовремя исправлять возможные ошибки. Важным средством воспитательного воздействия также являются личные беседы, которые дают возможность ближе узнать всех членов команды.

В воспитании детских коллективов особое значение имеют соревнования. Общеизвестно, что хорошо организованные соревнования способствуют дисциплинированности учащихся и повышению их успеваемости. Без индивидуального подхода к обучающимся невозможно решение воспитательных задач.

## 15. Учебно-тематический план

По каждой теме:

- 1 занятие – ознакомление, освоение.
- 2 занятие – закрепление.
- 3 занятие – совершенствование.

### Учебно-тематический план ЭНП- до года (234ч., 3 раза в неделю)

№	Содержание	Номера занятий
1	Ознакомление с правилами футбола. Перекаты и ведение мяча	1-3
2	Освоение техники ведения мяча ударами по нему.	4-6
3	Ведение мяча, Ознакомление с вбрасыванием и ловлей мяча	7-9
4	Освоение техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема	10-12
5	Освоение техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема с изменением направления	13-15
6	Ознакомление с ударами по мячу ногой.	16-18
7	Ведение мяча разными способами. Игры 3х3, 4х4	19-21
8	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	22-24
9	Освоение сочетания «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».	25-27
10	Осваиваем технику передач мяча	28-30
11	Знакомим детей с техникой ударов головой	31-33
12	Осваиваем сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам»	34-36
13	Передача мяча партнеру «на ход»	37-39
14	Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах 4 чел	40-42
15	Упражнения «Школы футбола». Остановка мяча	43-45
16	Передачи мяча в движении в парах, тройках	46-48
17	Осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы,	49-51
18	Знакомим с остановкой мяча бедром, грудью и головой	52-54
19	Ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы	55-57
20	Ведение мяча внутренней частью подъема и удар по мячу средней частью подъема	58-60
21	Удар средней частью подъема по неподвижному мячу с разбега. Прыжки на скакалке	61-63
22	Остановка мяча внутренней стороной стопы; Развитие координационных способностей	64-66
23	Осваиваем умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».	67-69
24	Освоение остановки мяча внутренней стороной стопы и ударам по мячу этой же стороной стопы	70-72
25	Освоение ударов средней и внутренней частями подъема	73-75
26	Ведение мяча внутренней частью подъема с переменной скоростью, с изменением направления, правой и левой ногами	76-78
27	Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней частью подъема;	79-81
28	Освоение техники ударов по движущемуся мячу внутренней частью подъема;	82-84

29	Игровая тренировка	85
30	Остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема	86-88
31	Освоение техники ведения мяча любой частью подъема	89-91
32	Освоение техники ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой	92-94
33	Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений	95-97
34	Тренировочная игра внутри группы	98
35	Контрольная игра	99
36	Ознакомить полевых игроков со «школой вратаря» и навыками вратаря (ловить, падать, отбивать мяч и пр.).	100-102
37	Передачи мяча в движении в парах. Жонглирование на месте	103-105
38	Ведение мяча ранее изученными способами в различном направлении, избегая столкновений.	106-108
39	Передачи мяча, любым способом. Игра один на один	109-111
40	Ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы по кругу, треугольнику, квадрату	112-114
41	Пас партнеру игрой в «стенку», и удар по воротам	115-117
42	Ведение мяча с обыгрывшем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам	118-120
43	Освоение техники ударов по мячу серединой подъема стопы	121-123
44	Ведение мяча с продвижением вперед и передачей друг другу в одно касание правой и левой ногой.	124-126
45	Тактика игры в нападении. Выход в свободную зону.	127-129
46	Тактика игры в защите. Личная защита	130-132
47	Удар-передача внутренней стороной подъема по неподвижному мячу на расстояние 5-8 метров с места	133
48	Осваивать умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-3 игроков)	134-135
49	Развитие «чувство дистанции» между партнёрами	136-138
50	Самостоятельная работа	139-156

### Учебно-тематический план ЭНП - свыше года (312 ч., 3 раза в неделю)

№ п/п	Содержание	Номер занятия
1	Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	1-3
2	Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	4-6
3	Удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	7-9
4	Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам <b>техника вратаря</b> – стойка вратаря	10-12
5	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам <b>техника вратаря</b> – ловля катящихся и низко летящих мячей в стойке на одном колене	13-15
6	Удар пяткой <b>техника вратаря</b> - ловля катящихся и низко летящих мячей в падении и броске	16-18
7	Удар пяткой скрестно <b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	19-21
8	Удар откидка мяча подошвой	22-24

	<b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами	
9	Удар с лёта внутренней стороной стопы <b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча с боку с места	25-27
10	Удар с лёта серединой подъёма <b>техника вратаря</b> – выбивание мяча с рук	28-30
11	Удар с лёта внутренней частью подъёма	31-33
12	Удар с лёта внешней частью подъёма	34-36
13	Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта	37-39
14	Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта	40-42
15	Удары ногой различными способами	43-45
16	Удар серединой лба из опорного положения	46-48
17	Удар серединой лба в прыжке	49-51
18	Удар боковой частью головы в опорном положении	52-54
19	Удар боковой частью головы в прыжке	55-57
20	Удар головой различными способами на короткое и среднее расстояние	58-60
21	Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	61-63
22	<b>Тактическая подготовка 1. Тактика игры в атаке: Индивидуальные действия «открывание»</b>	64-66
23	Отвлечение соперников	67-69
24	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	70-72
25	Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	73-75
26	Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	76-78
27	Приём (остановка) мячей летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке <b>тактика игры вратаря</b> - выбор места в воротах	79-81
28	Приём (остановка) катящихся мячей подошвой <b>тактика игры вратаря</b> – игра на выходах	82-84
29	Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой <b>тактика игры вратаря</b> – введение мяча в игру	85-87
30	Приём (остановка) опускающихся мячей серединой подъёма <b>тактика игры вратаря</b> – руководство действия партёров в обороне	88-90
31	Приём (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы <b>тактика игры вратаря</b> – установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов	91-93
32	Приём (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы <b>тактика игры вратаря</b> - установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов	94-96
33	Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении <b>тактика игры вратаря</b> – тактика полевых игроков	97-99
34	Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока грудью в опорном положении	100-102

35	Приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу	103-105
36	Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой	106-108
37	Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой	109-111
38	Приём (остановка) опускающихся мячей бедром	112-114
39	<b>Групповые действия</b> комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	115-117
40	Комбинация «Стенка»	118-120
41	Комбинация «Скрещивание»	121-123
42	Комбинация «Игра в одно два касания» между тремя партнёрами	124-126
43	Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма	127-129
44	Ведение мяча носком, серединой подъёма, внешней частью подъёма	130-132
45	Ведение мяча подошвой ведение мяча различными способами с изменением направления	133-135
46	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	136-138
47	Самостоятельная работа	139-156

### Учебно-тематический план УТЭ- до трех лет (520ч., 4 раза в неделю)

№ п/п	Содержание	Номер занятия
1.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	1-3
2.	Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	4-6
3.	Удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	7-9
4.	Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам <b>техника вратаря</b> – стойка вратаря	10-12
5.	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам <b>техника вратаря</b> – ловля катящихся и низко летящих мячей в стойке на одном колене	13-15
6.	Удар пяткой; <b>техника вратаря</b> - ловля катящихся и низко летящих мячей в падении и броске	16-18
7.	Удар пяткой скрестно <b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	19-21
8.	Двухсторонняя тренировочная игра с заданием	22-24
9.	Удар откидка мяча подошвой; <b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами	25-27
10.	Удар с лёта внутренней стороной стопы <b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча с боку с места	28-30
11.	Удар с лёта серединой подъёма <b>техника вратаря</b> – выбивание мяча с рук	31-33
12.	Удар с лёта внутренней частью подъёма	34-36
13.	Удар с лёта внешней частью подъёма	37-39
14.	Двухсторонняя тренировочная игра с заданием	40-42
15.	Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта	43-45
16.	Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта	46-48
17.	Удары ногой различными способами	49-51
18.	Удар серединой лба из опорного положения	52-54

19.	Удар серединой лба в прыжке	55-57
20.	Удар боковой частью головы в опорном положении	58-60
21.	Двухсторонняя тренировочная игра с заданием	61-63
22.	Удар боковой частью головы в прыжке	64-66
23.	Удар головой в броске <b>(новое)</b>	67-69
24.	Удар головой различными способами на короткое и среднее расстояние	70-72
25.	Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	73-75
26.	<b>Тактическая подготовка Тактика игры в атаке: Индивидуальные действия «открывание»</b>	76-78
27.	Отвлечение соперников	79-81
28.	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	82-84
29.	Маневрирование <b>(новое)</b>	85-87
30.	Передачи <b>(новое)</b>	88-90
31.	Ведение и обводка <b>(новое)</b>	91-93
32.	Удары по воротам <b>(новое)</b>	94-96
33.	Двухсторонняя учебная игра с заданием	97-99
34.	Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	100-102
35.	Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	103-105
36.	Приём (остановка) мячей летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке <b>тактика игры вратаря - выбор места в воротах</b>	106-108
37.	Приём (остановка) катящихся мячей подошвой <b>тактика игры вратаря – игра на выходах</b>	109-111
38.	Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой <b>тактика игры вратаря – введение мяча в игру</b>	112-114
39.	Приём (остановка) опускающихся мячей серединой подъёма <b>тактика игры вратаря – руководство действия партёров в обороне</b>	115-117
40.	Приём (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы <b>тактика игры вратаря – установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов</b>	118-120
41.	Двухсторонняя игра с заданием	121-123
42.	Приём (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы <b>тактика игры вратаря - установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов</b>	124-126
43.	Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении <b>тактика игры вратаря – тактика полевых игроков</b>	127-129
44.	Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока грудью в опорном положении	130-132
45.	Приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу	133-135
46.	Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой	136-138
47.	Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой	93-94
48.	Двухсторонняя игра с заданием	95

49.	Приём (остановка) опускающихся мячей бедром	96-97
50.	<b>Групповые действия</b> комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	98-99
51.	Комбинация «Стенка»	100-101
52.	Комбинация «Скрещивание»	102-103
53.	Комбинация «Игра в одно два касания» между тремя партнёрами	104-105
54.	Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля <b>(новое)</b>	106-108
55.	Комбинации при введении мяча из-за боковой линии <b>(новое)</b>	109-111
56.	Комбинации при участии вратаря <b>(новое)</b>	112-114
57.	Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля <b>(новое)</b>	115-117
58.	Двухсторонняя игра с заданием	118
59.	Комбинации при розыгрыше угловых ударов <b>(новое)</b>	119-121
60.	Ведение мяча внутренней стороной стопы	122-123
61.	Ведение мяча внутренней частью подъёма	124-125
62.	Ведение мяча носком	126-127
63.	Ведение мяча серединой подъёма	128-129
64.	Ведение мяча внешней частью подъёма	130-131
65.	Ведение мяча подошвой ведение мяча различными способами с изменением направления	132-133
66.	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	134-135
67.	Ведение мяча, различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	136-137
68.	Двухсторонняя тренировочная игра с заданием	138-140
69.	Обманные движения без мяча	141-142
70.	<b>Командные действия в атаке (новое)</b> Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1 <b>(новое)</b>	143-145
71.	Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3 <b>(новое)</b>	146-148
72.	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2 <b>(новое)</b>	149-151
73.	Финт «Уходом»	152-153
74.		154
75.	Различные варианты финта «Уходом» <b>(новое)</b>	155-157
76.	Финт «Проброс мяча мимо соперника»	158-159
77.	Финт (остановка) мяча подошвой	160-161
78.	Финт «Убирание мяча подошвой»	162-163
79.	Сочетание нескольких финтов <b>(новое)</b>	164-166
80.	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	167-168
81.	<b>Тактика игры в обороне:</b> <b>Индивидуальные действия</b> опека соперника без мяча, с мячом	169-170
82.	<b>Командные действия</b> концентрированная персональная оборона	171-172
83.	Зонная оборона	173-174
84.	Комбинированная оборона	175-176
85.	Двухсторонняя тренировочная игра с заданием	177-179

86.	<b>Групповые действия</b> подстраховка, разбор игроков команды соперников	180-182
87.	Игра в меньшинстве	183
88.	Самостоятельная подготовка	184-208

### Учебно-тематический план УТЭ- свыше трех лет (624ч., 4 раза в неделю)

№ п/п	Содержание	Номер занятия
1.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	1-2
2.	Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	3-4
3.	Удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	5-6
4.	Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам; <b>техника вратаря</b> – стойка вратаря	7-8
5.	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам <b>техника вратаря</b> – ловля катящихся и низко летящих мячей в стойке на одном колене	9-10
6.	Удар пяткой; <b>техника вратаря</b> - ловля катящихся и низко летящих мячей в падении и броске	11-12
7.	Удар пяткой скрестно <b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	13-14
8.	Двухсторонняя игра с заданием	15
9.	Удар откидка мяча подошвой; <b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами	16-17
10.	Удар с лёта внутренней стороной стопы <b>техника вратаря</b> – вбрасывание мяча с боку с места	18-19
11.	Удар с лёта серединой подъёма; <b>техника вратаря</b> – выбивание мяча с рук	20-21
12.	Удар с лёта внутренней частью подъёма	22-23
13.	Удар с лёта внешней частью подъёма	24-25
14.	Двухсторонняя игра с заданием	26
15.	Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта	27-28
16.	Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта	29-30
17.	Удары ногой различными способами	31-32
18.	Удар серединой лба из опорного положения	33-34
19.	Удар серединой лба в прыжке	35-36
20.	Удар боковой частью головы в опорном положении	37-38
21.	Двухсторонняя игра с заданием	39
22.	Удар боковой частью головы в прыжке	40-41
23.	Удар головой в броске	42-43
24.	Удар головой различными способами на короткое и среднее расстояние	44-45
25.	Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	46-47
26.	Двухсторонняя игра с заданием	48
27.	<b>Тактическая подготовка Тактика игры в атаке: Индивидуальные действия «открывание»</b>	49-50

28.	Отвлечение соперников	51-52
29.	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	53-54
30.	Маневрирование	55-56
31.	Передачи	57-58
32.	Ведение и обводка	59-60
33.	Удары по воротам	61-62
34.	Двухсторонняя игра с заданием	63
35.	Приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	64-65
36.	Приём (остановка) мячей летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке <b>тактика игры вратаря</b> - выбор места в воротах	66-67
37.	Приём (остановка) опускающихся мячей серединой подъёма <b>тактика игры вратаря</b> – руководство действия партнёров в обороне	68-69
38.	Приём (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы <b>тактика игры вратаря</b> – установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов	70-71
39.	Двухсторонняя игра с заданием	72
40.	Приём (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы <b>тактика игры вратаря</b> - установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов	73-74
41.	Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении; <b>тактика игры вратаря</b> – тактика полевых игроков	75-76
42.	Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока грудью в опорном положении	77-78
43.	Приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу	79-80
44.	Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой	81-82
45.	Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой	83-84
46.	Двухсторонняя игра с заданием	85
47.	<b>Групповые действия</b> комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	86-87
48.	Комбинация «Стенка»	88-89
49.	Комбинация «Скрещивание»	90-91
50.	Комбинация «Смена мест» ( <b>новое</b> )	92-94
51.	Комбинация «Пропускание мяча» ( <b>новое</b> )	95-97
52.	Комбинация «Игра в одно два касания» между тремя партнёрами	98-99
53.	Двухсторонняя учебная игра с заданием	100
54.	Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля	101-102
55.	Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	103-104
56.	Комбинации при участии вратаря	105-106
57.	Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	107-108
58.	Двухсторонняя учебная игра с заданием	109
59.	Комбинации при розыгрыше угловых ударов	110-111
60.	Ведение мяча внутренней частью подъёма	112-113

61.	Ведение мяча внешней частью подъёма	114-115
62.	Ведение мяча подошвой ведение мяча различными способами с изменением направления	116-117
63.	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	118-119
64.	Ведение мяча, различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	119-120
65.	Двухсторонняя игра с заданием	121
66.	Обманные движения без мяча	122-123
67.	<b>Командные действия в атаке</b> Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1	124-125
68.	Быстрое нападение ( <b>новое</b> )	126-128
69.	Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3	129-130
70.	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2	131-132
71.	Двухсторонняя учебная игра с заданием	133
72.	Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2 ( <b>новое</b> )	134-136
73.	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «Четыре в линию» ( <b>новое</b> )	137-139
74.	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3 ( <b>новое</b> )	140-142
75.	Финт «Уходом»	143-144
76.	Двухсторонняя игра с заданием	145
77.	Различные варианты финта «Уходом»	146-147
78.	Финт (остановка) мяча подошвой	148-149
79.	Финт « Убирание мяча подошвой»	150-151
80.	Сочетание нескольких финтов	152-153
81.	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	154-155
82.	Двухсторонняя игра с заданием	156
83.	<b>Тактика игры в обороне:</b> <b>Индивидуальные действия</b> опека соперника без мяча, с мячом	157-158
84.	<b>Командные действия</b> концентрированная персональная оборона	159-160
85.	Зонная оборона	161-162
86.	Комбинированная оборона	163-164
87.	Рассредоточенная зонная оборона ( <b>новое</b> )	165-167
88.	Двухсторонняя учебная игра с заданием	168
89.	<b>Групповые действия</b> подстраховка, разбор игроков команды соперников	169-170
90.	Переключение (обмен опекаемыми соперниками) ( <b>новое</b> )	171-173
91.	Игра в меньшинстве	174-175
92.	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	176-177
93.	Отбор мяча накладыванием стопы	178-179
94.	Отбор мяча выбиванием	180
95.	Отбор мяча перехватом	181
96.	Комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом	182-183

97.	Самостоятельная подготовка	184-208
-----	----------------------------	---------

### Учебно-тематический план ССМ (832ч., 5раз в неделю)

№ п/п	Содержание	Номер занятия
1	<b>Техническая подготовка полевых игроков.</b> Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	1-3
2	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	4-6
3	Удар откидка мяча подошвой	7-9
4	Резаный удар внутренней частью подъёма	10-12
5	Резаный удар внешней частью подъёма	13-15
6	Тренировочная игра с заданием	16
7	Удар, бросок стопой. <b>Техника вратаря</b> - ловля катящихся и низколетающих в сторону вратаря мячей в падении и броске	17-19
8	Удар с лёта серединой подъёма. <b>Техника вратаря</b> - ловля мячей, летящих на вратаря, ниже головы	20-22
10	Удар с лёта внутренней частью подъёма. <b>Техника вратаря</b> - ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке	23-25
11	Удар с лёта внешней частью подъёма. <b>Техника вратаря</b> - ловля полуввысоких мячей, летящих в сторону от вратаря в броске	26-28
12	Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта. <b>Техника вратаря</b> - отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику.	29-31
13	Тренировочная игра с заданием	32
14	Удар с лёта серединой подъёма по опускающемуся мячу через голову. <b>Техника вратаря</b> - вбрасывание мяча сбоку с места	33-35
15	Удары ногой различными способами. <b>Техника вратаря</b> - технические приёмы полевых игроков	36-38
16	Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	39-41
17	Удар головой в броске	42-44
18	Удар головой различными способами на короткое и среднее расстояние	45-47
19	Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	48-50
20	Тренировочная игра с заданием	51
21	<b>Тактика игры в атаке:.</b> Индивидуальные действия: создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	52-54
22	Маневрирование	55-57
23	Передачи	58-60
24	Ведение и обводка	60-62
25	Удары по воротам	63-65
26	Тренировочная игра с заданием	66
27	<b>Групповые действия в атаке:</b> комбинация «Скрещивание»	67-69
28	Комбинация « Игра в одно два касания» между тремя партнёрами	70-72
29	Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля	73-75
30	Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	76-78
31	Комбинация при участии вратаря	79-81
32	Тренировочная игра с заданием	82
33	Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	83-85

34	Комбинации при розыгрыше угловых ударов	86-88
35	Приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу	89-91
36	Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой	92-94
37	Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой	95-97
38	Тренировочная игра с заданием	98
39	<b>Командные действия в атаке: Быстрое нападение</b>	99-101
40	Позиционное нападение с центровым игроком использованием расстановки игроков 3+1	102-104
41	Позиционное нападение с центровым игроком использованием расстановки игроков 1+3	105-107
42	Позиционное нападение с центровым игроком использованием расстановки игроков 1+2+2	107-109
43	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию»	110-112
44	Тренировочная игра с заданием	113
45	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3	114-116
46	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2	117-119
47	Ведение мяча внешней частью подъёма. <b>Тактика игры вратаря:</b> игра на выходах	120-122
48	Ведение мяча подошвой. <b>Тактика игры вратаря:</b> введение мяча в игру	123-125
49	Ведение мяча различными способами с изменением направления <b>Тактика игры вратаря:</b> руководство действиями партнёров по обороне	126-128
50	Тренировочная игра с заданием	129
51	Ведение мяча различными способами с изменением скорости <b>Тактика игры вратаря:</b> установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов	130-132
52	Ведение мяча, различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу. <b>Тактика игры вратаря:</b> установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов	133-135
53	<b>Тактика игры в обороне. Инд. Действия. Опека соперника с мячом</b>	136-138
54	Тренировочная игра с заданием	139
55	<b>Групповые действия в обороне. Разбор игроков команды соперников</b>	140-142
56	Подстраховка	143-145
57	Переключение (обмен опекаемыми соперниками)	146-148
58	Игра в меньшинстве	149-151
59	<b>Финт «Уходом»</b>	152-154
60	Тренировочная игра с заданием	155
61	Сочетание нескольких финтов	156-158
62	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	159-161
63	<b>Командные действия в обороне. Рассредоточенная персональная оборона</b>	162-164
64	Персональный прессинг	165-167
65	Концентрированная зонная оборона	168-170
66	Тренировочная игра с заданием	171
67	Рассредоточенная зонная оборона	172-174
68	Зонный прессинг	175-177
69	Комбинированная оборона	178-180
70	Отбор мяча перехватом	181-183
71	Комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом	184-186
72	Комплексное выполнение изученных приёмов техники перемещения техническими приёмами с мячом	187-189
73	Тренировочная игра с заданием	190

74	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	191-229
75	Самостоятельная подготовка	230-260

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. 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) ;
- минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- 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.

**Минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3

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

Таблица № 15

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
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
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

### Минимальный объем обеспечения спортивной экипировкой

Таблица № 16

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

Таблица № 17

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комп лект	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	0,5

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации – педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников.

1. Тюленков С.Ю., Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт, 2010- 86с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
4. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
5. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
6. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
7. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
8. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)).
3. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>).

## ТЕСТЫ

### Чем бы ты хотел заниматься на тренировочных занятиях?

Отметь все ответы, которые тебе нравятся

- Выполнять упражнения, бегать, прыгать
- Играть в подвижные и спортивные игры
- Участвовать в соревнованиях
- Оценивать свое самочувствие и состояние организма
- Слушать объяснения тренера
- Заниматься по учебнику
- Смотреть фильмы и изображения на экране, плакатах или в книгах
- Выполнять задания на компьютере
- Выполнять творческие задания, обсуждать новые темы
- Придумывать что-то, связанное со спортом, самому
- Узнавать что-то на новую тему и рассказывать другим
- Заниматься в спортзале или на спортплощадке тем, чем нравится
- Готовиться к сдаче нормативы на значок «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Другое

### Какие виды спорта ты бы хотел освоить на тренировочных занятиях?

Отметь все варианты, которые тебе нравятся

- Гимнастика, акробатика
- Легкая атлетика (бег, прыжки и т.п.)
- Футбол
- Волейбол
- Баскетбол
- Гандбол
- Хоккей
- Единоборства (борьба, бокс, дзюдо и т.п.)
- Аэробика
- Плавание
- Лыжные гонки
- Спортивное ориентирование
- Национальные виды спорта
- Пулевая стрельба
- Бадминтон
- Настольный теннис
- Шахматы
- Шашки
- Другое

### Что тебе мешает заниматься на тренировочных занятиях?

Отметь один или несколько вариантов

- Я устаю после уроков, поэтому мне тяжело заниматься
- Расписание составлено неудобно
- В спортзале мало места
- Для занятий нет или не хватает снарядов и инвентаря
- Все снаряды и инвентарь изношенные и непривлекательные, с ними неприятно заниматься
- В спортзале слишком душно, холодно или жарко

- Возле спортзала нет удобных раздевалок и душевых
- У меня нет хорошей спортивной формы
- Меня не принимают в команду
- Мне неприятен тренер
- У меня есть проблемы со здоровьем
- Мне лень
- Ничего не мешает
- Другое

**Как часто ты пропускаешь занятия по физкультуре?**

- Не пропускаю совсем
- Пропускаю несколько занятий в год
- Пропускаю несколько занятий в месяц
- Пропускаю большую часть занятий

**Какую оценку по физкультуре ты получил в предыдущей четверти ?**

- «5»
- «4»
- «3»
- «2»
- «Зачет»
- «Незачет»
- Не аттестован

Участвуешь ли ты в спортивных мероприятиях (днях здоровья, спортивных праздниках, соревнованиях)? \*

- Участвую с удовольствием
- Участвую, но без особого удовольствия
- Стараюсь не участвовать

Занимаешься ли ты физкультурой и спортом до или после занятий? \*

Отметь один или несколько вариантов

- Занимаюсь в спортивной секции, клубе в школе
- Занимаюсь самостоятельно (один или с друзьями, родителями)
- Не занимаюсь

**Для чего ты ходишь на тренировочные занятия?**

Отметь один или несколько вариантов

- Чтобы подвигаться, размяться
- Чтобы стать сильным, выносливым, гибким
- Чтобы быть красивым и подтянутым
- Чтобы быть здоровым, не болеть
- Чтобы получать новые знания
- Чтобы учиться тому, что мне пригодится в жизни (бегать, плавать, ходить на лыжах и т.п.)
- Чтобы развить целеустремленность, выдержку, умение справляться с трудностями
- Чтобы получать положительные эмоции
- Чтобы общаться, быть в команде
- Чтобы показать свои физические способности и достоинства
- Чтобы получить оценку
- Чтобы не расстраивать родителей
- Другое

**Легко ли тебе выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры на тренировочных занятиях?**

- Легко
- Иногда мне сложно
- Мне всегда сложно

**Чему ты учишься на тренировочных занятиях?**

Отметь все варианты, которые тебе подходят

- Правильно выполнять физические упражнения
- Играть в подвижные и спортивные игры
- Выполнять упражнения утренней гимнастики
- Подбирать упражнения для развития определенных физических качеств
- Самостоятельно заниматься физкультурой
- Следить за своим физическим развитием и здоровьем
- Предупреждать утомление и перенапряжение
- Правильно строить свой распорядок дня
- Выполнять простые физические упражнения в течение дня
- Действовать в команде
- Ничему из перечисленного

**Хватает ли тебе времени, чтобы научиться всему, что требуется на занятиях?**

- Хватает
- Иногда не хватает
- Чаще всего не хватает

**Как ты думаешь, может ли человек жить без спорта?**

- Может
- Не может

Где находится твоя школа? \*

- В городе
- Не в городе (в деревне, селе, поселке)

**В каком классе ты учишься?**

- В 1 классе
- В 2 классе
- В 3 классе
- В 4 классе
- В 5 классе
- В 6 классе
- В 7 классе

**Укажи свой пол**

- Мужской
- Женский