УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 ТЮМЕНСКОГОМУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ №2 ТМР
Протокол № 1
от « 31» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ №2 ТМР
_____Д.С.Плотников
« 31» 08 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта **«Футбол»**

Срок реализации: 10 лет
Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Авторы-составители:
Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора;
Мерц Игорь Анатольевич,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории,
Евграфов Евгений Анатольевич
тренер-преподаватель

Тюменский район,
2023

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	***Общие положения***	***4***
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Цели программы	6
II.	***Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол»***	***8***
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	20
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32
III.	***Система контроля***	***36***
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	38
IV.	***Рабочая программа по виду спорта «Футбол»***	***41***
4.1.	Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности	41
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	44

4.3.	Учебно-тематический план	57
V	***Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам***	***64***
VI	***Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***	***65***
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	65
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	71
6.3	Требования к информационно-методическим условия реализации Программы	72
VII	***Перечень информационного обеспечения***	***75***
VIII	***Приложения***	***78***

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основании Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №2 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года №2 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации;

- в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года ЛФ 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года N2 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000;

- на основании Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N2 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»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школе №2 Тюменского муниципального района (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000;[1] (далее – ФССП).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации).

1.2. Цели Программы

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

[1](зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71480).

- 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 обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

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

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол» 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)**	
	До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество Часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения.

При построении учебно-тренировочного процесса используются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Групповая работа - это форма организации деятельности на занятии, предполагающая функционирование разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.

Индивидуальная работа – это форма работы на занятии, которая предполагает единоличное самостоятельное выполнение задания, специально

для него подобранное в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

Смешанное обучение — образовательный подход, который совмещает очное обучение и онлайн-обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля учеником образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с тренером- преподавателем и онлайн.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2.Игровой метод.

3.Соревновательный.

4.Метод круговой тренировки.

Иные виды обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года 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 подготовки	**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Футбол» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

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.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*				
		НП-1	***НП-2***	***НП-3***	***УТ-1***	***УТ-2***	***УТ-3***	***УТ-4***	***УТ-5***
	Часов в неделю	**6**	**6**	**8**	**10**	**12**	**12**	**14**	**16**
	Максимальная продолжительность одного занятия	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	Наполняемость групп (чел.)	**14**	**14**	**14**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	47	62	78	95	95	109	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	36	44	44	80	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	36	43	43	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	140	140	188	193	230	230	146	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	3	22	24	24	69	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	3	3	3	10	13	13	15	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	5	7	7	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	7	7	20	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	6	7	7	7	29	34
13.	Интегральная подготовка (ч.)	110	110	146	115	138	138	182	206
	Итого (ч)*	***312***	***312***	***416***	***520***	***624***	***624***	***728***	***832***

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел ***«Общая физическая подготовка (ОФП)»*** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) **–** раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – ***технико-тактическая подготовка.*** Под технико-тактической

подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;

- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий(состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике

(индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию

таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств

восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под ***восстановительными мероприятиями*** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между

выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

• рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

• поливитаминные комплексы;

• различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

• ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

• контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочного воздействия, максимально реализующую тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности в футболе. В арсенале футболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их нужно выполнять много раз в течение одной игры. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-

нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы *является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		

1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как…», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	**Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:** – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная	В течение года

	здорового образа жизни	физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - 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; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	
2.2	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** 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»;	В течение года
2.4	Профилактика правонарушений и	**Профилактическая деятельность, в том числе** - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов	В течение года

	асоциального поведения	спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках **о**бластного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.5	Антидопинговые мероприятия	**Практическая деятельность обучающихся:** - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе). 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;	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	
	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
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-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

		- профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые учебно-тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	**Экологическое воспитание**		
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	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер

руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

№	**Содержание**	**Этап спортивной подготовки**	**Сроки**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь -октябрь	
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	

10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	
11.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Этап начальной подготовки	октябрь	
12.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	январь	
13.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)		февраль	
14.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)		март	
15.	Гигиена спортсмена (викторина)		апрель	
16.	Ознакомление с правами и обязанностями баскетболиста (беседа)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	октябрь	
17.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)		май	
18.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		июнь	
19.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	тестирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после

окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблицах №8, №9

Таблица №8

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.	3	2	1	-	-
2.	Составить конспект и провести разминку в группе.	2	3	3	3	2
3.	Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.	-	1	2	2	3
4.	Провести подготовку команды к соревнованиям.	-	-	-	2	3
	Итого	***5***	***6***	***6***	***7***	***8***

Таблица №9

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Вести протокол соревнований.	3	2	1	-	-
2.	Участвовать в судействе учебных игр совместно с	2	3	3	1	-

	тренером-преподавателем.					
3.	Осуществлять судейство учебных игр самостоятельно.	-	1	2	2	2
4.	Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	-	-	-	2	3
5.	Судить соревнования в качестве судьи.	-	-	-	2	3
	Итого	***5***	***6***	***6***	***7***	***8***

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств –усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10

Таблица №10

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	*НП-1*	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.	3	3	6	7	7	7	29	34
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.									
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы.									

	6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.									
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг								

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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):

- ✓ повысить 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»;
- ✓ 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением 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. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,

проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и представлены в таблицах №№ 11, 12.

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность	количество	не менее		не менее	

	по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	попаданий	-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество	не менее	

		попаданий	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации по представлена в приложении 2.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

4.1. Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности

Футбол (англ. **football**, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

• соблюдение правил игры;

• ход матча, его временные рамки;

• соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;

• соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;

• покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);

• отсутствие на поле посторонних лиц;

• предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

• о выходе мяча за пределы поля;

• о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;

• когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;

• когда поступает просьба о замене игрока;

• о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;

• при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественном или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

Мяч. Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Экипировка. Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№13-20

Таблица №13

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	5	10	11	13	8	8	9	9	110
	Итого (ч)*	***26***	***24***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***28***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №14

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	12	10	8	7	10	11	11	6	8	9	9	110
	Итого (ч)*	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №15

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	14	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
13.	Интегральная подготовка	10	13	12	15	14	8	11	13	15	10	13	12	146
	Итого (ч)*	***34***	***34***	***34***	***36***	***36***	***34***	***34***	***36***	***34***	***36***	***34***	***34***	***416***

Таблица №16

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	5	7	7	5	7	7	7	5	7	7	7	78
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	193
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	1	-	1	1	-	-	2	-	1	-	7
13.	Интегральная подготовка	11	13	10	8	12	9	8	7	11	7	11	8	115
	Итого (ч)*	***43***	***43***	***43***	***44***	***43***	***43***	***44***	***43***	***43***	***44***	***43***	***44***	***520***

Таблица №17

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	10	12	10	10	10	12	14	21	13	9	7	10	138
	Итого (ч)*	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***624***

Таблица №18

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	10	12	10	10	10	12	14	21	13	9	7	10	138
	Итого (ч)*	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***624***

Таблица №19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	8	8	10	9	9	9	12	10	10	8	8	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	-	8	8	8	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	7	7	-	-	7	7	-	-	-	8	7	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	146
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	2	2	3	-	-	-	-	2	2	2	2	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	3	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	1	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	3	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5	5	20
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	-	6	-	5	6	6	-	-	-	-	-	29
13.	Интегральная подготовка	12	18	8	16	16	12	15	23	27	19	7	9	182
	Итого (ч)*	***60***	***60***	***61***	***62***	***61***	***60***	***62***	***60***	***59***	***60***	***61***	***62***	***728***

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	9	9	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
13.	Интегральная подготовка	16	23	16	17	16	16	18	16	19	17	14	18	206
	Итого (ч)*	***68***	***68***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***68***	***70***	***70***	***68***	***832***

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 21.

Таблица №21

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	Выносливость	- Кросс.Во время бега необходимо периодически делать ускорения. - Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе. - Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц. - Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).
	Скорость	Без мяча: - Подвижные игры, - Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м), - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, - 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м, - Бег под уклон, бег в гору, - Бег за лидером на 20-30 м, - Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком, - Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д., – семенящий бег с переходом на быстрый бег, – бег с ускорением на 30–40 м, – прыжки на двух ногах по 15–20 м, - Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). С мячом: -Подвижные игры, -Неточные передачи мяча в парах, -Остановка неожиданно появляющегося мяча,

		-Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.
	Сила	- Сгибание и разгибание рук в различных упорах, - Силовые броски набивного мяча, - Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую, - Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги, - Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.
	Координация и другие виды упражнений.	- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений, - Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
Специальная физическая подготовка	Развитие силы	- Приседания с отягощением, - Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, - Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх, - Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед, - Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность, - Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
	Развитие быстроты	- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в

		положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях), - Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости, - Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
	Развитие ловкости	- Переменный и повторный бег с мячом, - Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности, - Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
Участие в спортивных соревнованиях	- Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу, - Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.	
Технико-тактическая подготовка	Удары по мячу ногами	- Удар серединой подъема, - Удар внутренней частью подъема, - Удар внешней частью подъема, - Удар носком, - Резаный удар, - Резаный удар внутренней частью подъема, - Удары с лета, - Удары с полулета.
	Удары по мячу головой	- Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске.
	Остановки мяча	- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, - Остановка катящегося мяча подошвой, - Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

	Ведение мяча	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.
	Отбор мяча	- Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу, - Отбор мяча толчком -производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо, - Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.
Теоретическая подготовка	Календарно-тематический план	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.
Психологическая подготовка	Воспитание личностных качеств	- Любовь к спорту и футболу, патриотизм.
	Воспитание волевых качеств	- Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка.
	Развитие психофизиологических качеств	- Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования. - Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.
Инструкторская и судейская практика		Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.
Медицинские, медико-биологические	- Углубленное медицинское обследование,	- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими

мероприятия	-Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, - Определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на юного спортсмена.	учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.
Восстановительные мероприятия	- Рациональное питание, - Витаминизацию, - Физические средства восстановления.	- Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов, - Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, - Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.
Интегральная подготовка	Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера .	

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.3. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №22.

Таблица №22

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

				судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника игры в футбол	≈14/20	ноябрь-май	Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Основы техники и тактики мини-футбола	≈60/106	декабрь-май	Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;

- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2)этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №23.

Таблица№23

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в футбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и

	составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие футбольного поля;
- ✓ наличие игрового зала;
- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ 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.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 24, 25, 26.

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносныес сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Таблица № 25

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	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

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

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

1.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).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

- ✓ охрана труда;
- ✓ соблюдение техники безопасности (приложение 3)

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

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

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

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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.

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

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:

11. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
13. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Интернет ресурсы:

www.football.kulichki.net

www.soccer.ru

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org

Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru

http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

3. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. ЖелезнякЮ.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Приложение 1

Примерные тестовые задания по теме: "Футбол"

1. В какой стране и в каком городе проходил Финал Клубного чемпионата мира 2019:
а) Доха + б) Лондон в) Абу-Даби

2. Что в переводе с английского означает слово «футбол»:
а) «Бей ногой» б) «Мячом и ступней» + в) «Ручной мяч»

3. Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров:
а) Аут б) Буллит в) Пенальти +

4. Что такое «офсайд»:
а) «Вне игры» + б) Удаление в) Нарушение

5. Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру:
а) Свистком б) Рукой в) Флагом +

6. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»:
а) Замена игрока б) Предупреждение + в) Штрафной

7. Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов:
а) Вице-чемпион б) Лидер в) Лучший бомбардир +

8. В какой стране появился и начал развиваться футбол:
а) Португалия б) Англия + в) Бразилия

9. Какие цвета карточек существуют в футболе:
а) Зеленая, красная и желтая
б) Черная и красная
в) Красная и желтая +

10. Место проведения первого мирового турнира по футболу:
а) Москва (СССР)
б) Буэнос-Айрес (Аргентина) +
в) Мотевидэо (Уругвай)

11. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча:
а) 3 + б) 2 в) 7

12. Какой вес самых легких футбольных бутс:
а) 80 грамм б) 99 грамм + в) 122 грамма

13. При каких условиях футболисты играют красным или желтым мячом:
а) Во время неблагоприятных погодных условий – дождь, снег, туман +
б) Когда начинается дополнительное время игры
в) Если мяч вылетел за пределы поля

14. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года:
а) Золотая статуэтка б) Золотой мяч в) Золотая бутса +

15. Что такое финт в футболе:
а) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть

соперника +
б) Определение местоположения мяча
в) Второе наименование полузащитника

16. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году:
а) Португалия б) Германия + в) Бразилия

17. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста:
а) Золотая бутса б) Статуэтка чемпиона в) Золотой мяч +

18. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона:
а) Уругвая б) Аргентины + в) Бразилии

19. Что оформил игрок, забивший 3 мяча за один матч:
а) Гандикап б) Автогол в) Хет-трик +

20. В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу:
а) 1926 б) 1930 + в) 1934

21. Как правильно расшифровывается аббревиатура УЕФА:
а) Союз европейских футбольных ассоциаций +
б) Союз евроинтегрированных футбольных ассоциаций
в) Собрание европейских футбольных ассоциаций

22. Организатор мирового первенства по футболу:
а) НХЛ б) ФИФА +
в) Олимпийский организационный комитет

23. Команда из какой страны чаще всего становилась победителем чемпионата мира и сколько раз:
а) Англия (4 победы)
б) Германия (3 победы)
в) Бразилия (5 побед) +

24. Продолжительность футбольного тайма, в минутах:
а) 40 б) 45 + в) 30

25. Какое количество игроков одновременно находится на игровом поле с двух сторон:
а) 24 б) 20 в) 22 +

26. Футбольный матч состоит из частей, которые называются:
а) Периодом б) Таймом + в) Сетом

27. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота:
а) Автогол + б) Штрафной в) Ложный маневр

28. Какой футбольный клуб пять раз подряд становился победителем Лиги Чемпионов в 20 веке:
а) Милан б) Барселона в) Реал Мадрид +

29. В какой стране впервые проходил Кубок мира ФИФА:
а) Уругвай + б) Англия в) Франция

Приложение 2

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.

Челночный бег 30 м (3х10 м) и 5х6 м. На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег на 10м и 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Ведение мяча 10 м. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Ведение мяча 3х10 м. На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Удар на точность по воротам. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Передача мяча в «коридор». Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1х1 и 2х2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Челночный бег 104 м с высокого старта. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Приложение 3

Требования техники безопасности на занятиях по футболу

Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления ворот и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Приложение 4

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (НП-1)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (47 ч.)																																																							
1	**Развитие координации**																																																						
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений	x	x	x																			x	x	x	x									x	x	x																	2
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений		x	x	x									x	x	x					x	x	x													x	x	x																2
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x											x	x						x					x						x	x	x																	2
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений				x	x	x												x	x				x							x					x	x																	2
1.5	Круговые движения туловища из различных положений					x	x	x								x	x								x	x	x											x	x																1,5
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												1,5
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									1,5
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x													x	x	x											1,5
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x																				x	x	x	x	x									1,5
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой										x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x							1,5
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x																								x	x			x		x			x	x	x	x	2
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	3
3.4	Статические упражнения															x	x	x																																			x	2
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	1
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)																						x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	1
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу																							x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				2
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м																								x	x	x																								x			2
4.5	Бег под уклон, бег в гору																									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		2
4.6	Бег за лидером на 20-30 м																										x	x	x												x	x	x										x	2
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°																											x	x	x																							x	2
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д																												x	x	x										x	x	x	x									x	1
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег																													x	x	x													x	x	x	x					x	2
4.10	бег с ускорением на 30–40 м																														x	x	x																	x	x	x		2

4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м																															x	x	x									x	x	x									2
4.12	Прыжки через скакалку																																x	x	x																			2
	Итого (ч)*																																																					**47**
Техническая подготовка (140 ч.)																																																						
5	**Удары по мячу ногами**																																																					
5.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
5.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	16
5.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
5.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
6	**Удары по мячу головой**																																																					
6.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
	Итого (ч)*																																																					**140**
Тактическая подготовка (2 ч.)																																																						
7	**Остановки мяча**																																																					
7.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,		x	x	x	x																																				x	x											0,5
7.2	Остановка катящегося мяча подошвой,																															x	x	x																				0,5
7.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы																	x	x	x																																		0,2
8	**Ведение мяча**																																																					
8.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком	x		x	x																					x	x															x									x	x		0,2
9	**Отбор мяча**																																																					
9.1	Отбор мяча перехватом				x	x				x			x																	x												x	x											0,2
9.2	Отбор мяча толчком			x														x	x															x																				0,2
9.3	Отбор мяча подкатом	x	x				x			x																	x												x	x														0,2
	Итого (ч)*																																																					**2**
Теоретическая подготовка (3 ч.)																																																						
10	**Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд**	x							x										x																												x							3
	Итого (ч)*																																																					**3**
Психологическая подготовка (1 ч.)																																																						

11	Воспитание личностных качеств		x																									x																										0,25
12	Воспитание волевых качеств														x																																x							0,25
13	Развитие психофизиологических качеств	x																						x																													x	0,25
14	**Воспитание командного духа и ответственности**																																																					0,25
	Итого (ч)*																																																					**1**
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (3 ч.)																																																					
15	**Контрольные мероприятия**			x																x												x						x												x				3
	Итого (ч)*																																																					**3**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (3 ч.)																																																					
16	**Медицинское обследование**								x																														x									x					x	3
	Итого (ч)*																																																					**3**
	Восстановительные мероприятия (3 ч.)																																																					
17	**Восстановительные мероприятия**			x								x								x																	x																x	3
	Итого (ч)*																																																					**3**
	Интегральная подготовка (110 ч.)																																																					
18	**Другие виды спорта**	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	50
19	**Развитие скорости с мячом**																																																					
19.1	Подвижные игры				x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x	x					x	x					x	x	x							25
19.2	Неточные передачи мяча в парах					x	x	x										x	x	x													x	x	x						x	x	x				x	x	x					13
19.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча																		x	x	x																							x	x	x		x	x					10
19.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар																			x	x	x										x	x	x	x													x	x	x			x	12
	Итого (ч)*																																																					**110**
	Общее количество часов	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**312**

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (НП-2)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (47 ч.)																																																							
1	**Развитие координации**																																																						
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений	x	x	x																			x	x	x	x									x	x	x																	2
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений		x	x	x									x	x	x					x	x	x													x	x	x																2
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x											x	x						x					x						x	x	x																	2
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений				x	x	x												x	x				x							x					x	x																	2
1.5	Круговые движения туловища из различных положений					x	x	x								x	x								x	x	x											x	x																1,5
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												1,5
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									1,5
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x														x	x	x	x														x	x	x										1,5
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x																				x	x	x	x	x									1,5
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой										x	x	x									x	x					x	x	x	x	x									x						x	x	x						1,5
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x																									x	x			x		x			x	x	x	x	2
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	3
3.4	Статические упражнения															x	x	x																																			x	2
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	1
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)																						x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	1
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу																							x	x	x											x	x								x	x	x	x	x	x				2
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м																								x	x	x																								x			2
4.5	Бег под уклон, бег в гору																									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		2
4.6	Бег за лидером на 20-30 м																										x	x	x												x	x	x										x	2
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°																											x	x	x																							x	2
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.																												x	x	x										x	x	x	x									x	1
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег																													x	x	x													x	x	x	x					x	2
4.10	бег с ускорением на 30–40 м																														x	x	x																	x	x	x		2
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м																															x	x	x										x	x	x								2
4.12	Прыжки через скакалку																																x	x	x																		2
	Итого (ч)*																																																					**47**

Техническая подготовка (140 ч.)																																																								
5	**Удары по мячу ногами**																																																								
5.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
5.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	16
5.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
5.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
5.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
6	**Удары по мячу головой**																																																							
6.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
	Итого (ч)*																																																							**140**
Тактическая подготовка (2 ч.)																																																							
7	**Остановки мяча**																																																							
7.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,		x	x	x	x																																			x	x													0,5
7.2	Остановка катящегося мяча подошвой,																														x	x	x																					0,5
7.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы																	x	x	x																																		0,2
8	**Ведение мяча**																																																							
8.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком	x		x	x																				x	x															x									x	x		0,2
9	**Отбор мяча**																																																							
9.1	Отбор мяча перехватом				x	x				x			x																x												x	x												0,2
9.2	Отбор мяча толчком			x														x	x														x																					0,2
9.3	Отбор мяча подкатом	x	x				x			x																x												x	x														0,2
	Итого (ч)*																																																							**2**
Теоретическая подготовка (3 ч.)																																																							
10	**Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд**	x						x											x																									x											3
	Итого (ч)*																																																							**3**

Психологическая подготовка (1 ч.)																																																						
11	Воспитание личностных качеств		x																										x																									0,25
12	Воспитание волевых качеств														x																																x							0,25
13	Развитие психофизиологических качеств	x																						x																													x	0,25
14	Воспитание командного духа и ответственности			x												x									x																					x								0,25
	Итого (ч)*																																																					1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (3 ч.)																																																						
15	Контрольные мероприятия			x																x												x						x												x				3
	Итого (ч)*																																																					3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (3 ч.)																																																						
16	Медицинское обследование								x																														x									x					x	3
	Итого (ч)*																																																					3
Восстановительные мероприятия (3 ч.)																																																						
17	Восстановительные мероприятия			x								x								x																	x																x	3
	Итого (ч)*																																																					3
Интегральная подготовка (110 ч.)																																																						
18	Другие виды спорта	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	50
19	Развитие скорости с мячом																																																					
19.1	Подвижные игры				x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x	x					x	x					x	x	x							25
19.2	Неточные передачи мяча в парах					x	x	x										x	x	x													x	x	x						x	x	x				x	x	x					13
19.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча																		x	x	x																							x	x	x		x	x					10
19.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар																			x	x	x										x	x	x	x													x	x	x			x	12
	Итого (ч)*																																																						110
	Общее количество часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (НП-3)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (62 ч.)																																																							
1	**Развитие координации**																																																						
1.1.	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений	x	x	x						x	x	x	x	x									x	x	x	x									x	x	x								x	x	x							2
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений		x	x	x									x	x	x					x	x	x													x	x	x																2
1.1.	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x											x	x						x					x						x	x	x								x	x	x							2
1.3	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений				x	x	x												x	x				x							x					x	x																	2
1.1.	Круговые движения туловища из различных положений					x	x	x								x	x								x	x	x											x	x								x	x	x						2
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												3
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									2
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x													x	x	x											2
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x																				x	x	x	x	x									2
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой										x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						3
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x																									x	x			x		x			x	x	x	x	3
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	3
3.4	Статические упражнения															x	x	x																																			x	4
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	5
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)																						x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу			x	x	x	x	x																x	x	x											x	x								x	x	x	x	x	x				2
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м														x	x									x	x	x																									x			2
4.5	Бег под уклон, бег в гору								x	x	x	x	x													x	x	x																		x	x	x	x	x		x	x		2
4.6	Бег за лидером на 20-30 м																										x	x	x												x	x	x										x	2
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°																											x	x	x																							x	2
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д							x	x	x	x	x	x	x	x	x													x	x	x										x	x	x	x									x	2
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег																													x	x	x													x	x	x	x					x	2
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x	x	x																								x	x	x																	x	x	x		2
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м												x	x	x	x	x	x	x													x	x	x										x	x	x								2

4.12	Прыжки через скакалку																						x	x	x	x							x	x	x																			2
	итого часов																																																					***62***
	Техническая подготовка (188 ч.)																																																					
5	**Удары по мячу ногами**																																																					
5.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	20
5.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		20
5.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		21
5.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	21
5.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		22
5.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		20
5.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	20
5.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		22
6	**Удары по мячу головой**																																																					
6.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
	итого часов																																																					***188***
	Тактическая подготовка (3 ч.)																																																					
7	**Остановки мяча**																																																					
7.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,		x	x	x	x																																				x	x											0,25
7.2	Остановка катящегося мяча подошвой,																														x	x	x																					0,25
7.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы																	x	x	x																																		0,25
8	**Ведение мяча**																																																					
8.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком	x		x	x																					x	x															x									x	x		1
9	**Отбор мяча**																																																					
9.1	Отбор мяча перехватом				x	x				x			x																	x												x	x											0,5
9.2	Отбор мяча толчком			x														x	x															x																				0,25
9.3	Отбор мяча подкатом	x	x				x			x																	x												x	x														0,5
	итого часов																																																					***3***
	Теоретическая подготовка (3 ч.)																																																					
10	**Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд**	x							x										x																												x							3
	итого часов																																																					***3***

Психологическая подготовка (2 ч.)																																																						
11	**Воспитание личностных качеств**		x				x	x	x				x		x	x	x	x	x	x	x								x																									1
12	**Воспитание волевых качеств**														x																					x	x									x								0,25
13	**Развитие психофизиологических качеств**	x																						x							x	x																					x	0,25
14	**Воспитание командного духа и ответственности**			x										x																x																x								0,5
	итого часов																																																					***2***
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (3 ч.)																																																						
15	**Контрольные мероприятия**			x																x												x					x												x				3
	итого часов																																																					***3***
Медицинские, медико-биологические мероприятия (3 ч.)																																																						
16	**Медицинское обследование**								x																														x									x					x	3
	итого часов																																																					***3***
Восстановительные мероприятия (6 ч.)																																																						
17	**Восстановительные мероприятия**			x								x								x								x	x	x	x	x					x				x	x	x	x	x	x	x						x	6
	итого часов																																																					***6***
Интегральная подготовка (146 ч.)																																																						
18	**Другие виды спорта**	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	85
19	**Развитие скорости с мячом**																																																					
19.1	Подвижные игры				x	x	x										x	x	x																				x	x				x	x	x								15
19.2	Неточные передачи мяча в парах					x	x	x										x	x	x																					x	x	x				x	x	x					17
19.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча						x	x	x										x	x	x																							x	x	x		x	x					15
19.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар			x	x		x	x	x											x	x	x										x	x	x	x													x	x	x			x	14
	итого часов																																																					***146***
	Общее количество часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**416**

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (УТ-1)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
Общая физическая подготовка (78 ч.)																																																							
1	**Развитие координации**																																																						
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений	x	x	x							x	x		x	x		x	x	x				x	x	x	x					x				x	x	x				x	x	x	x										2
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений		x	x	x									x	x	x					x	x	x													x	x	x																3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x											x	x						x					x						x	x	x																2
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений				x	x	x					x							x	x				x							x					x	x							x	x	x	x	x	x					3
1.5	Круговые движения туловища из различных положений					x	x	x								x	x								x	x	x											x	x															3
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x											2
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									3
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										3
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									2
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x							x	x	x						2
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	3
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	3
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	3
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x						x	x	x	x	x					x	4
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x										x	3
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				3
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x											x	x	x	x	x									x			4
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		3
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x	4
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	4
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x									x	4
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x													x	x	x	x					x	4
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		3
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x									x	x	x									3
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x											x	x	x	x	x	x				3

	итого																																																							***78***
	Специальная физическая подготовка (36 ч.)																																																							
5	**Развитие силы**																																																							
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x												x	3
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x						x	x	x	x	x	x				3
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x								x			3
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед												x	x	x	x	x									x	x	x															x	x	x	x	x		x	x		3
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x											x	x	x										x	3
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x											x	x	x	x	x							x	x	x																						x	3
6.	**Развитие быстроты**																																																							
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x					x	x	x	x		x	x					x	x	x	x											x	x													3
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																														x	x	x	x											3
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x														x	x	x	x							x						x	x	x											3
7	**Развитие ловкости**																																																						
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x								x			3
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x															x	x	x	x	x		x	x		3
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x											x	x	x										x	3
	итого																																																						***36***
	Участие в спортивных соревнованиях (36 ч.)																																																						
8	**Соревнования**																																																						
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																													x	x							18
8.2	Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.			x	x																																																18
	итого																																																						***36***
	Техническая подготовка (193 ч.)																																																						
9	**Удары по мячу ногами**																																																						
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	21
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		21
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		21
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	21
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		23
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		22
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	24
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		20
10	**Удары по мячу головой**																																																						
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
	итого																																																						***193***

Тактическая подготовка (22 ч.)																																																				
11	**Остановки мяча**																																																				
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	3
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
12	**Ведение мяча**																																																				
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
13	**Отбор мяча**																																																				
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x									x			3
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x									x	x	x																x	x	x	x	x		x	x		3
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x									x	3
	итого																																																				***22***
Теоретическая подготовка (10 ч.)																																																				
14	**Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд**	x							x			x	x						x					x	x	x	x	x							x	x	x							x								10
	итого																																																				***10***
Психологическая подготовка (5 ч.)																																																				
15	**Воспитание личностных качеств**		x														x	x	x									x																								1
16	**Воспитание волевых качеств**														x								x	x							x	x													x							1
17	**Развитие психофизиологических качеств**	x							x	x	x													x									x	x																	x	2
18	**Воспитание командного духа**			x												x						x								x																	x						1
	итого																																																				***5***
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (3 ч.)																																																				
19	**Контрольные мероприятия**			x																x												x						x										x				3
	итого																																																				***3***
Инструкторская практика (5 ч.)																																																				
20	**Инструкторская практика**				x	x										x	x	x	x																			x	x														5
	итого																																																				***5***
Судейская практика (5.)																																																				
21	**Судейская практика**							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																			5
	итого																																																				***5***
Медицинские, медико-биологические мероприятия (5ч.)																																																				
22	**Медицинское обследование**								x													x	x	x					x	x									x									x				x	5
	итого																																																				***5***
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																				
23	**Восстановительные мероприятия**			x								x								x								x	x							x															x	7
	итого																																																				***7***

Интегральная подготовка (115 ч.)																																																								
24	**Другие виды спорта**	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	65
25	**Развитие скорости с мячом**																																																							
25.1	Подвижные игры																x	x	x																			x	x																18
25.2	Неточные передачи мяча в парах																	x	x	x																				x	x	x													13
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча																		x	x	x								x	x	x	x	x	x	x									x	x	x		x	x					9
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар							x	x	x	x	x	x							x	x	x										x	x	x	x													x	x	x			x	10
	итого																																																							***115***
	Общее количество часов	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	***520***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (УТ-2)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (95 ч.)																																																					
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.5	Круговые движения туловища из различных положений				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				3
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												4
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									3
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x										4
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									3
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						4
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														3
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	4
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	4
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	4
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	2
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				5
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x											x	x	x	x	x										x			4
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		4
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x													x	x	x										x	3
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	4
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x										x	4
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x														x	x	x	x					x	5
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		4
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x										x	x	x								4
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x											x	x	x	x	x	x				4
	итого																																																					***95***

Специальная физическая подготовка (44 ч.)																																																							
5	**Развитие силы**																																																							
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		4
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x											x	x	x	x	x								x	x	x																							x	3
6.	**Развитие быстроты**																																																						
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x													4
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																																x	x	x	x											4
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x								x						x	x	x												3
7	**Развитие ловкости**																																																						
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x				4
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x			4
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x		4
	итого																																																						***44***
Участие в спортивных соревнованиях (43 ч.)																																																							
8	**Соревнования**																																																						
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																													x	x								20
8.2	Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.			x	x																																																	23
	итого																																																						***43***
Техническая подготовка (230 ч.)																																																							
9	**Удары по мячу ногами**																																																						
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	29
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	28
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		23
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	26
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		25
10	**Удары по мячу головой**																																																						
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	21
	итого																																																						***230***

Тактическая подготовка (24 ч.)																																																				
11	**Остановки мяча**																																																				
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	3
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
12	**Ведение мяча**																																																				
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
13	**Отбор мяча**																																																				
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x									x	x	x	x	x									x			3
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x								x	x	x															x	x	x	x	x		x	x		4
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x															x	x	x												x	x	x									x	3
	итого																																																				***24***
Теоретическая подготовка (13 ч.)																																																				
14	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x								x						13
	итого																																																				***13***
Психологическая подготовка (7 ч.)																																																				
15	Воспитание личностных качеств		x														x	x	x										x																							2
16	Воспитание волевых качеств														x								x	x								x	x													x						3
17	Развитие психофизиологических качеств	x							x	x	x													x										x	x																x	2
18	**Воспитание командного духа**																																																				
	итого																																																				***7***
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (4 ч.)																																																				
19	Контрольные мероприятия			x																x												x					x										x					4
	итого																																																				***4***
Инструкторская практика (6 ч.)																																																				
20	Инструкторская практика				x	x										x	x	x	x																		x	x														6
	итого																																																				***6***
Судейская практика (6 ч.)																																																				
21	Судейская практика							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																			6
	итого																																																				***6***
Медицинские, медико-биологические мероприятия (7ч.)																																																				
22	Медицинское обследование								x													x	x	x					x	x								x									x					x	7
	итого																																																				***7***
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																				
23	Восстановительные мероприятия			x								x								x									x	x							x															x	7
	итого																																																				***7***

Интегральная подготовка (138 ч.)																																																						
24	Интегральная подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	80
25	**Развитие скорости с мячом**																																																					
25.1	Подвижные игры		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		22
25.2	Неточные передачи мяча в парах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		12
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		14
	итого																																																					***138***
	Общее количество часов	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***624***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (УТ-3)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (95 ч.)																																																					
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.5	Круговые движения туловища из различных положений				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				3
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												4
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									3
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x							x	x	x										4
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									3
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						4
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														3
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	4
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	4
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	4
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	2
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x							x	x	x	x										x	3
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				5
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x											x	x	x	x	x										x			4
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		4
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x													x	x	x										x	3
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	4
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x										x	4
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x														x	x	x	x					x	5
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		4
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x										x	x	x									4
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				4
	итого																																																					***95***

Специальная физическая подготовка (44 ч.)																																																							
5	**Развитие силы**																																																							
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	3
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		3
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		4
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x											x	x	x	x	x								x	x	x																							x	3
6.	**Развитие быстроты**																																																						
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x													4
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																																x	x	x	x											4
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x								x						x	x	x												3
7	**Развитие ловкости**																																																						
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x				4
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x			4
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x												x	x	x										x		4
	итого																																																						***44***
Участие в спортивных соревнованиях (43 ч.)																																																							
8	**Соревнования**																																																						
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																													x	x								20
8.2	Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.			x	x																																																	23
	итого																																																						***43***
Техническая подготовка (230 ч.)																																																							
9	**Удары по мячу ногами**																																																						
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	29
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	28
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		23
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	26
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		25
10	**Удары по мячу головой**																																																						
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	21
	итого																																																						***230***

Тактическая подготовка (24 ч.)																																																				
11	**Остановки мяча**																																																				
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	3
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
12	**Ведение мяча**																																																				
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
13	**Отбор мяча**																																																				
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x									x	x	x	x	x									x			3
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x								x	x	x															x	x	x	x	x		x	x		4
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x															x	x	x												x	x	x									x	3
	итого																																																				***24***
Теоретическая подготовка (13 ч.)																																																				
14	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x								x						13
	итого																																																				***13***
Психологическая подготовка (7 ч.)																																																				
15	Воспитание личностных качеств		x														x	x	x										x																							2
16	Воспитание волевых качеств														x								x	x								x	x													x						3
17	Развитие психофизиологических качеств	x							x	x	x													x										x	x																x	2
18	**Воспитание командного духа**																																																				
	итого																																																				***7***
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (4 ч.)																																																				
19	Контрольные мероприятия			x																x												x					x										x					4
	итого																																																				***4***
Инструкторская практика (6 ч.)																																																				
20	Инструкторская практика				x	x										x	x	x	x																		x	x														6
	итого																																																				***6***
Судейская практика (6 ч.)																																																				
21	Судейская практика							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																			6
	итого																																																				***6***
Медицинские, медико-биологические мероприятия (7ч.)																																																				
22	Медицинское обследование								x													x	x	x					x	x								x									x					x	7
	итого																																																				***7***
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																				
23	Восстановительные мероприятия			x								x								x									x	x							x															x	7
	итого																																																				***7***

Интегральная подготовка (138 ч.)																																																						
24	Интегральная подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	80
25	**Развитие скорости с мячом**																																																					
25.1	Подвижные игры		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		22
25.2	Неточные передачи мяча в парах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		12
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		14
	итого																																																					***138***
	Общее количество часов	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***12***	***624***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 4 год обучения (УТ-4)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (95 ч.)																																																					
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		2
1.5	Круговые движения туловища из различных положений				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				5
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												4
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									4
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x							x	x	x										4
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									4
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						5
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														3
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	4
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	4
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	4
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	4
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x							x	x	x	x										x	4
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				4
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x											x	x	x	x	x										x			4
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		5
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x													x	x	x										x	5
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	5
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x									x	5
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x														x	x	x	x					x	5
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		5
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x										x	x	x									5
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x											x	x	x	x	x	x				4
	итого																																																					***109***

Специальная физическая подготовка (44 ч.)																																																							
5	**Развитие силы**																																																							
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	7
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		6
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		8
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	8
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		7
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x											x	x	x	x	x							x	x	x																							x	6
6.	**Развитие быстроты**																																																						
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x											x	x													6
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																															x	x	x	x											7
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x												7
7	**Развитие ловкости**																																																						
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x									x	x	x	x	x										x			6
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																x	x	x	x	x		x	x		6
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x											x	x	x										x	6
	итого																																																						***80***
Участие в спортивных соревнованиях (43 ч.)																																																						
8	**Соревнования**																																																						
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																													x	x						25
8.2	Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.			x	x																																												x	x		25
	итого																																																						***50***
Техническая подготовка (230 ч.)																																																						
9	**Удары по мячу ногами**																																																						
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		17
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	18
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		17
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		16
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	16
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		16
10	**Удары по мячу головой**																																																						
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	14
	итого																																																						***146***

Тактическая подготовка (24 ч.)																																																				
11	**Остановки мяча**																																																				
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	10
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		10
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		10
12	**Ведение мяча**																																																				
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		10
13	**Отбор мяча**																																																				
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x									x	x	x	x	x									x			9
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x								x	x	x															x	x	x	x	x		x	x		10
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x															x	x	x											x	x	x										x	10
	итого																																																				***69***
Теоретическая подготовка (13 ч.)																																																				
14	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x								x	x							15
	итого																																																				***15***
Психологическая подготовка (7 ч.)																																																				
15	Воспитание личностных качеств		x														x	x	x										x																								3
16	Воспитание волевых качеств														x								x	x								x	x															x						3
17	Развитие психофизиологических качеств	x							x	x	x													x										x	x																	x	2
18	**Воспитание командного духа**			x												x						x								x																		x				x		2
	итого																																																				***10***
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (4 ч.)																																																				
19	Контрольные мероприятия			x																x												x						x											x				4
	итого																																																				***4***
Инструкторская практика (6 ч.)																																																				
20	Инструкторская практика				x	x										x	x	x	x																			x	x														7
	итого																																																				***7***
Судейская практика (6 ч.)																																																				
21	Судейская практика							x	x	x	x									x	x	x									x	x	x																				7
	итого																																																				***7***
Медицинские, медико-биологические мероприятия (7ч.)																																																				
22	Медицинское обследование	x	x	x	x	x			x						x	x	x					x	x	x					x	x					x				x		x	x	x					x					x	20
	итого																																																				***20***
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																				
23	Восстановительные мероприятия			x			x	x	x			x			x	x	x			x			x	x	x			x	x								x				x	x	x	x	x	x							x	29
	итого																																																				***29***

Интегральная подготовка (138 ч.)																																																								
24	Другие виды спорта	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	110
25	**Развитие скорости с мячом**																																																						
25.1	Подвижные игры		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		20
25.2	Неточные передачи мяча в парах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		22
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	18
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		12
	итого																																																							***182***
	Общее количество часов	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***14***	***728***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 5 год обучения (УТ-5)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (95 ч.)																																																					
1	**Развитие координации**																																																					
1.1	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
1.2	Наклоны вправо и влево из различных положений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		3
1.3	Повороты туловища вправо- влево из различных положений			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	5
1.4	Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		4
1.5	Круговые движения туловища из различных положений				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x										x	x	x	x	x	x				5
2	**Развитие силы**																																																					
2.1	Сгибание и разгибание рук в различных упорах						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x												x	x												5
2.2	Силовые броски набивного мяча							x	x	x																																x	x	x	x									5
2.3	Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую								x	x	x															x	x	x	x							x							x	x	x										5
2.4	Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги									x	x	x							x	x	x														x	x	x				x	x	x	x	x									5
2.5	Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой		x	x	x	x					x	x	x									x	x					x	x	x	x	x								x						x	x	x						5
3	**Развитие выносливости**																																																					
3.1	Кросс																					x	x	x																														2
3.2	Прыжки со скакалкой													x	x	x														x	x	x	x	x							x	x			x		x			x	x	x	x	6
3.3	Силовые упражнения														x	x	x																																				x	6
3.4	Статические упражнения				x	x	x									x	x	x								x	x	x	x	x	x	x	x																				x	5
4	**Развитие скорости без мяча**																																																					
4.1	Подвижные игры																					x	x	x										x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	4
4.2	Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м)				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x							x	x	x	x										x	4
4.3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x											x	x							x	x	x	x	x	x				5
4.4	6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x											x	x	x	x	x										x			6
4.5	Бег под уклон, бег в гору												x	x	x	x	x									x	x	x																	x	x	x	x	x		x	x		6
4.6	Бег за лидером на 20-30 м				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x													x	x	x										x	6
4.7	Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°	x	x	x	x												x	x	x	x	x							x	x	x																							x	5
4.8	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												x	x	x										x	x	x	x									x	5
4.9	семенящий бег с переходом на быстрый бег								x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x						x	x	x														x	x	x	x					x	5
4.10	бег с ускорением на 30–40 м			x	x									x		x	x	x	x												x	x	x																	x	x	x		5
4.11	прыжки на двух ногах по 15–20 м						x	x	x	x	x	x	x	x	x																	x	x	x										x	x	x									5
4.12	Прыжки через скакалку				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														x	x	x																			4
	итого																																																					***125***

Специальная физическая подготовка (44 ч.)																																																							
5	**Развитие силы**																																																							
5.1	Приседания с отягощением				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x							x	x						x	x	x	x											x	7
5.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		8
5.3	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		8
5.4	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	9
5.5	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		7
5.6	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	x	x	x	x											x	x	x	x	x								x	x	x																							x	7
6.	**Развитие быстроты**																																																						
6.1	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м)						x	x	x						x	x	x	x		x	x					x	x	x	x											x	x														7
6.2	Бег с изменением направления (до 180°)							x	x	x																															x	x	x	x												9
6.3	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)								x	x	x															x	x	x	x							x						x	x	x													8
7	**Развитие ловкости**																																																						
7.1	Переменный и повторный бег с мячом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x	x	x										x	x	x	x	x										x				7
7.2	Двусторонние игры												x	x	x	x	x									x	x	x																x	x	x	x	x		x	x			9
7.3	Комплексные задания				x	x	x	x	x	x	x																x	x	x											x	x	x										x	6
	итого																																																						***92***
Участие в спортивных соревнованиях (43 ч.)																																																						
8	**Соревнования**																																																						
8.1	Первенство Тюменского муниципального района по футболу и мини-футболу																																													x	x							29
8.2	Первенство Тюменской области по футболу и мини-футболу.			x	x																																																	29
	итого																																																						***58***
Техническая подготовка (230 ч.)																																																						
9	**Удары по мячу ногами**																																																						
9.1	Удар серединой подъема,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	18
9.2	Удар внутренней частью подъема,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		18
9.3	Удар внешней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		20
9.4	Удар носком,			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	19
9.5	Резаный удар,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		18
9.6	Резаный удар внутренней частью подъема,	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		18
9.7	Удары с лета,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	17
9.8	Удары с полулета.		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		18
10	**Удары по мячу головой**																																																						
10.1	Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
	итого																																																						***166***

Тактическая подготовка (24 ч.)																																																			
11	**Остановки мяча**																																																		
11.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		x	12
11.2	Остановка катящегося мяча подошвой,		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		11
11.3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		10
12	**Ведение мяча**																																																		
12.1	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		10
13	**Отбор мяча**																																																		
13.1	Отбор мяча перехватом					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x									x	x	x	x	x									x			10
13.2	Отбор мяча толчком												x	x	x	x	x								x	x	x															x	x	x	x	x		x	x		10
13.3	Отбор мяча подкатом				x	x	x	x	x	x	x															x	x	x											x	x	x										x	10
	итого																																																		***73***
Теоретическая подготовка (13 ч.)																																																			
14	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд	x							x			x	x						x						x	x	x	x	x							x	x	x								x	x						20
	итого																																																			***20***
Психологическая подготовка (7 ч.)																																																			
15	Воспитание личностных качеств		x														x	x	x										x																							4
16	Воспитание волевых качеств														x								x	x								x	x														x						4
17	Развитие психофизиологических качеств	x							x	x	x													x										x	x																	x	4
18	**Воспитание командного духа**			x												x						x								x																	x					x		3
	итого																																																			***15***
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (4 ч.)																																																			
19	Контрольные мероприятия			x																x												x						x										x				4
	итого																																																			***4***
Инструкторская практика (6 ч.)																																																			
20	Инструкторская практика				x	x										x	x	x	x																			x	x														8
	итого																																																			***8***
Судейская практика (6 ч.)																																																			
21	Судейская практика							x	x	x	x									x	x	x										x	x	x																		8
	итого																																																			***8***
Медицинские, медико-биологические мероприятия (7ч.)																																																			
22	Медицинское обследование	x	x	x	x	x			x						x	x	x					x	x	x					x	x					x				x		x	x	x					x					x	23
	итого																																																			***23***
Восстановительные мероприятия (7 ч.)																																																			
23	Восстановительные мероприятия			x			x	x	x			x			x	x	x			x			x	x	x			x	x								x				x	x	x	x	x	x							x	34
	итого																																																			***34***

Интегральная подготовка (138 ч.)																																																								
24	Другие виды спорта	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	113
25	**Развитие скорости с мячом**																																																						
25.1	Подвижные игры		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		27
25.2	Неточные передачи мяча в парах	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		26
25.3	Остановка неожиданно появляющегося мяча			x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
25.4	Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар		x	x	x			x	x	x				x	x	x	x	x	x		x					x	x	x	x		x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x		18
	итого																																																							***206***
	Общее количество часов	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***16***	***832***