

познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 19

Содержание теоретических занятий
1.Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций.
2.Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические особенности строения организма: обезвоживание, отложение солей, солнечный удар и меры предупреждения таких ситуаций.
3.Профилактика травматизма в футболе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки.
4.История, состояние и развитие мирового и отечественного футбола.
5.Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разрядов в РФ.
6.Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях.
7.Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника.
8.Анализ соревнований.
9.Правила игры в футбол и регламент соревнований.

Техническая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства футболист уже должен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этого мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки должны проводиться в усложненной обстановке, в стрессовых условиях – например, когда у соперника численное превосходство. В этот период следует применять как можно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Таким образом специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения двигательным навыкам определяются тренером в соответствии с индивидуальными способностями футболиста. Поскольку игрокам самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы, требуется творческий подход к анализу игровых ситуаций, самостоятельное решение задач, поиск способов и методов такого решения. Особое внимание следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности как в мышлении, так и в действиях. При этом необходимо прививать вкус к комбинационной игре.

Технико-тактические составляющие совершенствования двигательного навыка:

- требовать и всячески поощрять маскировку игроками своих намерений на поле;
- остановка (прием) мяча на месте и в движении – с предварительным обманным маневром;
- не должно быть приема мяча на месте: первым же касанием – перевод мяча в нужную сторону для продолжения действий или игра в одно касание;

- совершенствовать умение укрывать мяч ногами и корпусом;
- развивать умение «скрытого паса»;
- обводку осуществлять с помощью ложных движений (финтов);
- совершенствовать отбор мяча как внизу, так и в воздухе;
- улучшать выполнение технических приемов в движении;
- постоянно усложнять «связки» технических приемов;
- обязательно закреплять изученные навыки в условиях игры.

Тактическая подготовка

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения. Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру. Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий на футбольном поле стандартных размеров. Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются. Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творческой составляющей в игру ради ее качественного усиления, причем в более сжатые сроки и на более высоких скоростях. 34 Наиболее сложной задачей для тренера в этот период является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля и игровым мышлением. Становятся очень полезными совместные тренировки со взрослыми: юниоры получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять их на практике. В тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактической задаче (комбинации). Этап спортивного совершенствования – заключительный период освоения игрового пространства, когда необходимо закрепить понятие «партнер-партнер-соперник» в условиях реальной игры. Поэтому заканчиваются тренировки в простых формах и начинается «настоящая» игра. Построение взаимосвязей с использованием «треугольников», «ромбов», «пирамид» и т.п. позволяет использовать общее игровое пространство футбольного поля для связей, соотношений, в которых оказываются вовлечены футболисты во время таких тренировок, с переносом их в реальные матчевые встречи.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих. Завершение

формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков, однако их функциональные возможности пока что составляют примерно лишь 70-80% возможностей взрослого. Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать на игру, т.е. использовать специализированные вариации самого футбола. Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч. Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией. В то же время, в связи со снижением в этот возрастной период прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств. 44 В течение футбольного сезона игроки разного уровня подготовленности и разных возрастных категорий проводят неодинаковое количество матчей. Взрослые игроки международного уровня проводят 70-80 матчей, игроки 16-20 лет международного уровня – 60-70 матчей, менее талантливые футболисты – 30-50 матчей. Сравнивая пробегаемый километраж за один матч, специалисты установили, что центральные защитники пробегают в среднем около 8 км, крайние защитники и полузащитники – 9 км, центральные полузащитники – 11 км, нападающие – 10 км. Что касается видов перемещений, спринтерский бег используется игроками в 10%, интенсивный (от умеренного до быстрого) – в 20%, а медленный бег, бег спиной вперед и ходьба – до 70% случаев. Физическая нагрузка в целом существенна, и футболисты должны быть к ней готовы. Исходя из вышесказанного, цель правильной физической подготовки – дать возможность игроку полностью использовать технические, тактические и умственные способности как можно эффективнее и в матче, и в сезоне. При построении тренировочного процесса, связанного с развитием и совершенствованием физических качеств, очень важно регулирование физической нагрузки каждого тренировочного занятия. Тренерское мастерство выражается в том числе и в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упражнения для каждого футболиста с учетом его уровня и амплуа.

Для роста физической подготовленности игрока необходимо использовать специфические и неспецифические средства.

Неспецифические средства 50-круговая тренировка с применением статодинамического режима (без расслабления), что позволяет воздействовать на окислительные мышечные волокна и увеличивать выносливость - упражнения с резиновыми амортизаторами для приводящих мышц и мышц, сгибающих тазобедренный сустав, позволяют увеличивать силу мышечных волокон и обеспечить профилактику травматизма - прыжковые и спринтерские упражнения со значительным локальным утомлением мышц (длительностью 10-20 мин.) воздействуют на гликолитические мышечные волокна и создают основу для роста скорости сокращения мышц - такое же воздействие – от бега по ступенькам трибун (8-12-минутный бег, отдых 1-2 мин., до ЧСС 110-140 уд./мин.) или на крутой холм Специфические средства При использовании технико-тактических действий, в которых через 30-60 мин. будут повторяться рывки с

максимальной интенсивностью по 3-5 мин., что заставляет активизироваться почти все гликолитические мышечные волокна и при поддержании среднего пульса не более 160 уд./мин. удается добиться режима, обеспечивающего укрепление этих волокон (такой же эффект – и при использовании соревновательных упражнений)

Совершенствование скоростно-силовых качеств футболистов

Скоростно-силовые качества футболистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени. В этот период подготовки необходимо выработать умение проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приемов, а также при ведении единоборств с соперником. Это осуществляется главным образом через применение скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц. К таким упражнениям относятся: 51 - бег на короткие дистанции, прыжки, метания; - упражнения с отягощениями относительно небольшого веса - удары на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, с дополнительным отягощением и др. В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гирями, гантелями. Однако чрезмерное увлечение этими средствами может отрицательно сказаться на совершенствовании двигательных навыков, вызвать ухудшение внутримышечной координации. Целесообразно использовать физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения упражнений, свойственных футболу. Следует сочетать совершенствование быстроты и силы с совершенствованием в технике, используя сопряженный метод тренировки.

К основным методам скоростно-силовых качеств относятся: - метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения - метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов - метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Основные средства совершенствования скоростно-силовых способностей – прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метания, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе, специальные упражнения с мячом (удары ногой и головой, вбрасывания и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

Упражнения, относящиеся к развитию скоростно-силовых качеств:

- преодоление веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, в длину);
- резкий старт, изменение направления во время бега;
- преодоление силы, связанной с ударом по мячу;
- вбрасывание мяча;
- преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника:
 - а) упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (скакалка, прыжки через барьеры, скамейку), при этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу;

б) упражнения, в которых динамическая сила создается в момент старта либо при мгновенной смене направления движения.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и др. В качестве средств необходимы и упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений футболиста с мячом и без мяча. Кроме этого, необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений. Быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям. Целесообразно проводить скоростную тренировку в тесной связи с технико-тактической подготовкой, чтобы добиться стабилизации и совершенствования скорости передвижения с мячом. Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее. Первый фактор – тормозящее действие мышечных групп-антагонистов. Вот почему так необходимо овладение техникой движения. Прежде чем освоить максимальную скорость, футболист должен как следует отработать свою технику на средней или близкой к максимуму скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения.

Тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После разминки нужно немедленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

Гибкость

Гибкость зависит от суставной мобильности (само строение сустава и состояние межпозвоночных дисков). Немаловажное значение имеет и способность к растяжке (мышцы, сухожилия, связки, суставные капсулы).

Упражнения для развития гибкости:

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) использование энергии движения какой-либо части тела;
- г) активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться и в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

Выносливость

Выносливость не является лимитирующим фактором, поскольку легко компенсируется соответствующим поведением футболиста на поле (в т.ч. и применяемой тактикой), когда игрок или команда умышленно снижают темп игры. Это позволяет заметно ликвидировать продукты анаэробного гликолиза (закисления) в мышцах. Тем не менее в программе подготовки должно быть отведено время для развития общей и специальной выносливости.

Средства совершенствования общей выносливости условно делятся на две группы: специальные и неспециальные. Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет занимающихся. Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние футболистов, всесторонне воздействует на их физическое развитие. Основными средствами совершенствования общей выносливости являются кроссовый бег, бег на длинных отрезках дистанции, спортивные игры, ходьба на лыжах и т.п. Главный принцип совершенствования общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу крупных мышечных групп.

При выполнении упражнений, направленных на совершенствование общей выносливости, следует ориентироваться на пять компонентов нагрузки:

- интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- продолжительность упражнения;
- длительность отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений отрезков дистанции.

Особенности тренировочного процесса игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка:

- автоматизация выполнения технических приемов;
- использование навыков в условиях реальной игры;
- совершенствование выполнения любимых технических приемов с целью превращения их в «коронные».

Тактическая подготовка:

- совершенствование использования индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных взаимодействий.
- командная тактика – 4-3-3; 4-4-2; 3-5-2.

Физическая подготовка:

- развитие физических качеств – сила, скорость, координация;

СК – силовые качества, выносливость, специальные упражнения с ориентацией на мяч.

Психологическая подготовка:

- развитие ментальности, креативности как факторов тактического поведения игроков;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные решения в играх;
- формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по мини-футболу
(этап начальной подготовки)

Цель: Развитие интереса к спортивным играм и универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

1.1 Обучение жонглированию мячами

1.2 Закрепление техники передачи, техники удара по мячу

1.3 Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки

2. Оздоровительные и развивающие:

2.1 Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений

3. Воспитательные:

3.1 Воспитание внимательности, трудолюбия, дисциплинированности

Методы выполнения упражнений: повторный

Метод объяснения упражнения: словесный, наглядный

Образовательные технологии: проблемного обучения, игровая

Инвентарь: свисток, стойки, футбольные мячи, секундомер, манишки, фишки, конусы.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная часть 10 мин</p>	<p>1. Построение, сообщение задач 2. Строевые упражнения: а) перестроение из одной шеренги в две; б) перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении 3. Общеразвивающие упражнения в движении: в) ходьба на носках, руки за голову; на пятках, руки за спину; скрестными шагами правым и левым боком; г) бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с прямыми ногами вперёд; д) многоскоки; 4. Общеразвивающие упражнения на месте с мячом: И.п. - основная стойка, держа мяч двумя руками перед собой, выпад правой вперед с поворотом направо, мяч вправо, затем в и.п., то же влево; И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки с мячом вверх, наклонны вперед поочередно к правой ноге, прямо, к левой ноге, касаясь мячом пола; И.п. – основная стойка, руки с мячом перед собой, мах правой ногой вперед, касаясь мяча, затем в и.п., то же левой ногой;</p>	<p>2 мин 8 мин</p>	<p>Подготовить к основной работе, объяснить цели и задачи тренировки Разъяснить правильность выполнения перестроений Упражнения выполняются в движении по кругу по всей длине площадки друг за другом (в 3-4 м) в среднем темпе Следить за правильным выполнением беговых упражнений Разъяснить и показать общеразвивающие упражнения, следить за дыханием и правильным выполнением общеразвивающих упражнений</p>

	<p>И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед до горизонтальной линии, руки с мячом вверх, круговые движения туловищем вправо, влево;</p> <p>И.п. – основная стойка, руки с мячом вперед, прыжок на месте толчком двумя ногами с приземлением в стойку ноги врозь, руки с мячом вверх, прыжок на месте толчком двумя ногами с приземлением в и.п. руки с мячом вперед;</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, упражнение на восстановление дыхания.</p>	
<p>Основная часть 55 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники владения мячом: жонглирование мячом 2. Закрепление техники передачи: передача мяча партнеру на месте, передача мяча партнеру в движении; 3. Закрепление техники удара по мячу: удары по воротам с места только подъемом стопы 4. Игровое упражнение 3х3 (двусторонняя игра) 	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>25 мин</p> <p>Мяч на каждого, набивание мяча верхней поверхностью стопы</p> <p>Передача в парах, один мяч на двоих (внешним, внутренним, прямым подъемом), Мячи ставятся от ворот на расстоянии 8 метров, мяч на каждого. Следить за правильной техникой выполнения ударов</p> <p>Разделить на 3-4 команды, играть по правилам, забрасывать мяч в ворота после нескольких передач, стараться попасть в ворота</p>
<p>Заключительная часть 10 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. 2. Растяжка. 3. Построение, подведение итогов 	<p>8 мин</p> <p>2 мин</p> <p>Следить за восстановлением дыхания</p> <p>Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать.</p>

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по мини-футболу
(учебно-тренировочный этап)

Цель: Закрепление и совершенствование технических элементов игры в футбол и развитие двигательных способностей.
Задачи:

1. Образовательные:
 - 1.1 Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за головы
 - 1.2 Закрепление удара головой по мячу в ворота
2. Оздоровительные и развивающие:
 - 2.1 Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений
3. Воспитательные:
 - 3.1 Воспитание волевых качеств, дисциплинированности

Методы выполнения упражнений: повторный

Метод объяснения упражнения: словесный, наглядный

Образовательные технологии: проблемного обучения, игровая

Инвентарь: свисток, секундомер, стойки, гимнастические палки, футбольные мячи, манишки.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 мин	1. Построение, сообщение задач 2. Общеразвивающие упражнения в движении: а) разновидность ходьбы; г) бег в среднем темпе, бег с ускорением, челночный бег; 3. Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) бег с захлестыванием голени назад; в) бег спиной вперед;	2 мин 10 мин	Подготовить к основной работе, объяснить цели и задачи тренировки Упражнения выполняются в движении по кругу друг за другом, бег с ускорением – по диагонали зала, челночный бег – по 3-4 человека Следить за правильным выполнением беговых и общеразвивающих упражнений, следить за дыханием

г) приставные шагами правым и левым боком;
д) скрестный бег левым и правым боком;
е) отведение и приведение бедра;
ж) махи ногами вправо, влево
4. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастической палкой:
а) упражнения для мышц верхнего плечевого пояса – держась двумя руками за палку, перевод рук за спину и обратно;
б) упражнения для мышц туловища – наклоны, скручивания, круговые движения туловищем, держа палку двумя руками;
в) упражнения для мышц ног – приседания на двух ногах, руки с палкой вперед, на одной ноге («пистолет») в парах поочередно, держась за палку;
г) махи ногами вперед, в сторону, назад, палка в двух руках перед собой;
д) прыжки на месте толчком двумя ногами, поочередно на правой и левой ноге, руки с палкой двигаются вверх-вниз;
е) упражнения на восстановление дыхания.

<p>Основная часть 55 мин</p>	<p>1. Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) имитация вбрасывания мяча из-за головы; б) вбрасывание мяча из-за головы с места; в) вбрасывание мяча из-за головы с шага; г) вбрасывание мяча из-за головы с нескольких шагов; д) вбрасывание мяча из-за головы с разбега <p>2. Закрепление удара головой по воротам:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) жонглирование мяча головой б) удержание мяча головой в) удар головой с места в парах г) удар головой с шага в парах по воротам д) удар головой с нескольких шагов в парах по воротам е) удар головой с разбега в парах по воротам <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> а) выпрыгивание из глубокого приседа, 2 серии по 12 - 15 прыжков; б) прыжки на одной ноге с продвижением вперед, 2 - 3 раза по 15 м на каждой ноге; 	<p>10 мин</p>	<p>В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами, в то же время, ему не разрешается пересекать боковую линию. Подготовительной фазой упражнения является замах. Рабочая фаза — бросок — начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания</p>
		<p>10 мин</p>	<p>Стараться набить головой наибольшее количество раз, удерживать мяч на большее время; один ученик набрасывает мяч на голову другому, тот ударом головой посылает мяч обратно к партнеру; партнер набрасывает мяч бьющему на ход; партнер ударом головой в прыжке должен послать мяч в ворота</p>
		<p>10 мин</p>	<p>Выпрыгивать как можно выше; следить за полным отталкиванием опорной ногой и высоким выносом бедра вперед</p>

	в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 3 - 4 серии по 12 - 15 раз 4. Двусторонняя игра	25 мин	Следить за положением таза и полным сгибанием, разгибанием рук в упоре лежа. Играть по правилам, забрасывать мяч в ворота после нескольких передач, стараться попадать в ворота
Заключительная часть 10 ин	1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание 2. Растяжка	8 мин	Следить за восстановлением дыхания; при выполнении упражнений на растяжку добиваться максимальной амплитуды
	3. Построение, подведение итогов	2 мин	Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по мини-футболу
(этап совершенствования спортивного мастерства)

Цель: Совершенствование технической подготовки. Ложные движения и отбор мяча.

Задачи:

1. Образовательные:
 - 1.1 Совершенствовать технику владения мячом
 - 1.2 Совершенствовать технику перехвата мяча
 - 1.3 Закрепление правил судейства игры в мини-футбол
2. Оздоровительные и развивающие:
 - 2.1 Развитие быстроты
3. Воспитательные:
 - 3.1 Воспитание волевых качеств

Методы выполнения упражнений: повторный

Метод объяснения упражнения: словесный, наглядный
 Образовательные технологии: проблемного обучения, игровая

Инвентарь: свисток, секундомер, стойки, гимнастические палки, футбольные мячи, манишки.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12 мин	1. Построение, сообщение задач 2. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с ускорением, ходьба в полуприседе, бег в среднем темпе, наклоны, выпады, маховые упражнения, прыжки с продвижением вперед, бег с ускорением; 3. Упражнения с мячом: а) бег на месте с мячом в руках; б) бросок и ловля мяча; в) передача мяча руками вокруг себя; г) передача мяча руками между ног – «восьмёрка»	2 мин 5 мин 5 мин	Подготовить к основной работе, объяснить цели и задачи тренировки Интенсивная работа рук, интенсивная частота движения, спину не сгибать, наблюдать дистанцию; а) мяч во время бега на месте подбрасывается вверх – ловля мяча; темп спокойный равномерный б) бросок мяча в стену – разворот на 360 вокруг себя – ловля мяча; дистанция от стены 1-2 метра. в) бросок над собой – 3 хлопка – ловля мяча (можно добавлять поворот вокруг себя). г) И.п.: основная стойка, передача мяча в одну и другую сторону по 3 круга – 5-6 повторений. д) И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках, передача мяча «восьмёркой» в одну и другую сторону по 3 круга – 5-6 повторений

<p>Основная часть 55 мин</p>	<p>1. Совершенствование техники владения мячом и техники перехвата:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) ведение мяча в различных направлениях; б) разворот с мячом в движении подошвой + уход внешней стороной стопы левой ноги (10 повторений), то же правой ноги; в) разворот в движении внутренней частью подъёма за опорной ногой – правой ногой (10 повторений), то же левой ногой; г) разворот в движении подошвой + внутренняя сторона стопы за опорной ногой – правой ногой (10 повторений), то же левой ногой; д) разворот в движении через внутренний «переступ» + уход внешней стороной стопы – правая нога (10 повторений), то же левой ногой; е) разворот в движении через внешний «переступ» + выпад и уход внешней стороной стопы – правая нога (10 повторений), то же левой ногой ж) овладение мячом после различных положений (10 повторений) 	<p>4 мин 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин</p>	<p>Чередовать ведение правой и левой ногой; выполняется в движении, дистанция ограничивается фишками, обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар»;</p> <p>Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе, следующие 5 повторений в быстром темпе</p> <p>Из упора лёжа головой по направлению к мячу/упора лёжа в противоположном направлении (по 5-6 раз на каждое положение), по сигналу быстро встать и овладеть неподвижным мячом, расположенным на расстоянии 1.5-2 метров, после</p>
------------------------------	---	--	---

	2. Двусторонняя игра	25 мин	овладения провести мяч через заданную линию Игра по правилам мини-футбола, предоставление поочередного судейства игрокам
Заключительная часть 10 мин	1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание 2. Стретчинг (упражнения на растяжку)	8 мин	Следить за восстановлением дыхания; выполнение упражнений на растяжку-произвольные упражнения на мышцы нижних конечностей, можно использовать мяч в качестве опоры, максимальная амплитуда
	3. Построение, подведение итогов	2 мин	Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать.

4.2. Учебно-тематический план к Примерной программе (Приложение 4).

4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» («мини-футбол») основано на особенностях вида спорта «футбол» («мини-футбол»). Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида, по которым осуществляется спортивная подготовка. Эти особенности учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в том числе мероприятия 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» («мини-футбол») и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

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» («мини-футбол»).

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. 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 хоккейной площадки;

-наличие игрового 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 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится ее трудоемкость (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 должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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 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 «Инструктор-методист», утвержденный

приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ 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; Одним из обязательных условий является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 380 с.
2. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.
3. Галедин, В.И. Лев Яшин / В.И. Галедин. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 758 с.
4. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 144 с.
5. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
6. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»
7. Учебно-методическое пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
8. Давыдов, А. П. Дневник болельщика. Чемпионат Мира по футболу 2014 года в Бразилии / А.П. Давыдов, С.С. Иванушкин, И.А. Негрובה. - М.: Финансы и статистика, 2019. - 698 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
10. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – С. 10-21.
11. Елагин, А. В. Чемпионаты Европы 1960-2000 / А.В. Елагин. - М.: Терра-Спорт, 2019. - 780 с.
12. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва-2011 г.
13. Колмен Майкл. Нечестный футбол / Майкл Колмен. - М.: Астрель, АСТ, 2019. - 144 с.
14. Кузнецов Александр. Футбол. Настольная книга детского тренера / Александр Кузнецов. - М.: Профиздат, 2018. - 408 с.

Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
3. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en/>);
4. Олимпийский комитет России (<http://olympic.ru/>);
15. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» - [rfs](http://rfs.ru).

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	ТТ-1,2		
1	Общая физическая подготовка	156	156	224	141	104
2	Специальная физическая подготовка	-	-	56	295	218
3	Техническая подготовка	131	217	234	166	102
4	Теоретическая подготовка	5	8	12	24	36
5	Тактическая подготовка	5	6	32	51	113
6	Психологическая подготовка	5	5	12	24	36
7	Инструкторская и судейская	-	-	12	25	42
8	Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	9	12	16	48
9	Восстановительные мероприятия	3	11	12	36	106
10	Тестирование и контроль	4	4	6	5	11
11	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	49	120
Итого часов		312	416	624	832	936

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 решениям спортивным судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),</p>	<p>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</p>	В течение года

	<p>готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>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.</p>	В течение года
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>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;</p>	В течение года

- расширение общего кругозора юных спортсменов.

Приложение № 2/1

План реализации мероприятий по противодействию терроризма и экстремизма

№ п/п	Пункт муниципальной программы	Исполнитель	Характеристика проведенных мероприятий, краткое описание о выполнении, ссылки на публикации в СМИ
	1	2	3
1.	Организация и проведение просветительской работы, направленной на урегулирование миграционных потоков и противодействие распространению среди мигрантов идеологии терроризма	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.
2.	Проведение в учреждениях спорта, в спортивных секциях и клубах силовых единоборств информационно-разъяснительной работы, направленной на противодействие экстремистской идеологии и недопущение конфликтных ситуаций на национальной почве	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	
3.	Проведение общественно-политических, культурных и спортивных мероприятий, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября), с обеспечением максимального охвата участников из различных	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvoiges86.ru/ в разделе «Новости» размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма, приуроченных ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.

	категорий населения с привлечением авторитетных представителей общественных и религиозных организаций, культуры и спорта		
4.	Проведение на базе образовательных организаций (в том числе с участием представителей религиозных и общественных организаций, деятелей культуры и искусства) воспитательных и культурно-просветительских мероприятий, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и привитие им традиционных российских духовно-нравственных ценностей	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Проведены соревнования, посвященные борьбе с терроризмом и экстремизмом в молодежной среде, приуроченные к празднованию государственных праздников. - Соревнования по пулевой стрельбе среди юношей и девушек, посвященных Дню памяти трагедии в Беслане. Запланировано проведение воспитательных и культурно просветительских мероприятий, бесед, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма.
5.	Информационное обеспечение реализации государственной национальной политики,	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvoiges86.ru/ в разделе «Безопасность» размещены буклеты и памятки, направленные на профилактику антитеррористических мер и противодействию экстремистской деятельности. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.

6.	<p>Разработка (тиражирование) и внедрение в практическую деятельность общественных организаций и движений, представляющих интересы молодежи, в том числе военно-патриотических молодежных и детских объединений, информационные и методические материалы по развитию у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и по привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей, с обеспечением поддержки их деятельности в городе Когалыме</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.</p>
7.	<p>Организация повышения квалификации муниципальных служащих, а также иных работников в сфере профилактики терроризма и противодействия его идеологии</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ «СШ «Дворец спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.</p>
8.	<p>Поддержка творческих проектов антитеррористической направленности, в том числе при реализации муниципальных программ</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>На официальном сайте http://dvorec86.ru/ в разделе «Новости»; в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/dvorec_kog86 размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.</p>
9.	<p>Повышение профессионального уровня работников образовательных организаций, учреждений культуры, спорта,</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ «СШ «Дворец спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.</p>

	социальной и молодежной политики в сфере профилактики экстремизма, внедрение и использование новых методик, направленных на профилактику экстремизма и терроризма		
10.	Распространение в СМИ и сети Интернет информационных материалов (печатных, аудиовизуальных и электронных) в области противодействия идеологии терроризма, в том числе основанных на обращениях (призывах) лиц, отказавшихся от террористической деятельности, а также их родственников	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvores86.ru/ в разделе «Новости»; в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/dvores_kog86 размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.
11.	Укрепление межнационального и межконфессионального согласия, профилактика экстремизма и терроризма в городе Когалыме»	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма, включены систематические беседы по профилактике правонарушений и преступлений, профилактики экстремизма, радикальной идеологии, гармонизации межнациональных отношений, формирование законопослушного поведения.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 2. «Веселые старты» - командная игра 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 5. Теоретическое занятие «Лекарственные препараты (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») 6. Антидопинговая викторина «Играй честно» 7. Семинар для тренеров 	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>по плану Департамента ХМАО-Югры</p>	<p>Во время проведения теоретических мероприятий, командных игр и родительских собраний необходимо дать занимающимся и родителям знания о видах нарушений и необходимости соблюдения антидопинговых правил;</p> <p>воздействовать на убеждение спортсменов по развитию нетерпимости к употреблению допинга.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 2. «Веселые старты» - командная игра 3. Родительское собрание ««Виды нарушений антидопинговых правил» 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 5. Теоретическое занятие ««Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» 6. Антидопинговая викторина «Играй честно» 7. Семинар для тренеров 	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>по плану Департамента ХМАО-Югры</p>	<p>Во время теоретических занятий необходимо дать знания о антидопинговых правилах и видах нарушений антидопинговых правил; принципе строгой ответственности и рисках для спортсменов, связанных с использованием лекарственных препаратов и БАД; разъяснить процесс сдачи пробы, права и обязанности спортсмена.</p>

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	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	функциональное и структурное ядро спорта			спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных

	самоанализ обучающегося			<p>соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>	
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>	

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (размер 2х3) м	штук	4
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (размер 2х5) м	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 м)	штук	8
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
6.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
7.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
8.	Стойки для обводки	штук	20
9.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
10.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
11.	Барьер тренировочный регулируемый	штук	10
Для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»			
12.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (размер 2х3) м	штук	2
13.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
14.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
16.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
17.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)		
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5

7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
7	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
8	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5
9	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5