

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

ПРИНЯТА:

Решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ по футболу
города Ставрополя
« 17 » февраля 2023 г. протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ
по футболу города Ставрополя
Д.С. Страчков
2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета
физической культуры и спорта
администрации города Ставрополя

В.В. Бельчиков

« 17 » 2023 г.



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

Разработана основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. №1000

Срок реализации на этапах подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- спортивного совершенствования – не ограничен;
- высшего спортивного мастерства – не ограничен.

Исполнитель:

Заместитель директора – Шкапа Т.А.

Заместитель директора – Наумов В.С.

г. Ставрополь
2023 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы по футболу города Ставрополя (далее – Учреждение) спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: футбол, мини-футбол (футзал) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1000¹ (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-18
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-12

4. Объем Программы:

¹ (зарегистрировано Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71480)

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

учебно-тренировочные занятия:

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах: тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; тренировочные мероприятия (тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток пол्याл и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2

Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1).

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

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех 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.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные	Этапы и годы спортивной подготовки
-------	-----------------------------------	------------------------------------

	мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой;
- Провести подготовку команды своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером.
- Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки,

условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

III. Система контроля

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

11.1. 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.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Таблица 6

№ 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 3x10 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	с	не более		не более	

	направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)		-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	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 5x6 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

**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»**

Таблица 7

№ 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 3x10 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 3x10м	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 попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
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 3x10 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: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	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»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

ы) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Таблица 8

№ 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	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	

			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			1,90 2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,15 7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более
			4,40 4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250 215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40 30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более
			2,10 2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более
			6,60 6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более
			8,30 8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5 4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее
			5 4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее
			18 15

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)			
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более
			2,35 2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			4,30 4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250 210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,10 8,50
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40 27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			25,5 28,5
4. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Теоретическая подготовка

Таблица 10

№ п/п	Тема	НП До 1года	НП свыше 1 года	ТЭ До 2-х лет	ТЭ свыше 2-х лет	ССМ 1-ого года	ССМ 2-ого года	ВСМ
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	
2	Состояние и развитие футбола в России	1	1	1	1	1	1	1
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	2	2	1	
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	2	2	1	1
5	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1	1	2	3	4	5
6	Общая характеристика спортивной подготовки		1	1	1	2	3	4
7	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	4	6	6	8
8	Планирование и контроль спортивной тренировки		1	1	1	3	5	6
9	Физические способности и физическая подготовка	1	1	1	1		2	4
10	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	2	3	4	3
11	Основы тактики и тактическая подготовка			1	2	3	4	3
12	Спортивные соревнования по футболу и правила игры	1	1	1	1	1		
13	Восстановительные средства в процессе подготовки					7	8	10
14	Характеристика спортивной подготовки					2	3	2
15	Техника и техническая подготовка					3	8	6
16	Тактика и тактическая подготовка					2	8	6
17	Общая и специальная физическая подготовка					2	3	2
18	Воспитание характера и спортивной порядочности					3	4	5
19	Планирование и контроль спортивной подготовки					2	4	3
20	Самоконтроль в процессе подготовки гандболиста							
21	Установка на игру и разбор результатов игры		13	20	26	51	90	101

Всего часов:	10	24	32	46	100	160	170
--------------	----	----	----	----	-----	-----	-----

Для освоения основных тактических положений следует четко представлять, какие требования предъявляются к футболистам в зависимости от их игрового амплуа. Как известно, по функциональным обязанностям всех футболистов дифференцируют на голкиперов, игроков линии защиты, средней линии и линии нападения. В соответствии с данной классификацией ниже рассмотрены основные игровые функции футболистов.

Функции голкипера.

К вратарю предъявляются разнохарактерные требования. Так, голкипер должен быть высокого роста и обладать хорошей реакцией. Кроме того, в ходе игры ему необходимо демонстрировать высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, а также проявлять достаточную подвижность в суставах. Одним из требований, предъявляемых к “стражу” ворот, является владение широким арсеналом приемов техники не только голкипера, но и полевого игрока.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, предвосхищать их намерения, которые порой скрыты от игроков, находящихся на отдельном участке поля. Поэтому своевременная «подсказка» партнерам по обороне может оказать существенную помощь в ведении защитных действий. Кроме того, голкипер является тем игроком, который организывает определенное количество атак своей команды (в случае овладения мячом или при выполнении удара от ворот). Поэтому от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

Тактика игры вратаря определяется:

- его руководством действиями партнеров по команде;
- его действиями в обороне;
- его действиями при организации атаки.

Руководство голкипера действиями партнеров по команде. На современном этапе развития футбола невозможно представить вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, голкипер должен кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, руководить построением защитных порядков. Управляя действиями партнеров по команде, вратарь обязан не терять из виду находящийся в игре мяч, зрительно контролировать все его перемещения. От взаимопонимания голкипера и защитников во многом зависит эффективность оборонительных действий. Необходимо отметить, что вратарь единолично руководит построением “стенки” при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при выполнении противником угловых.

Действия вратаря в обороне. Как известно, приоритетной задачей голкипера является обеспечение защиты ворот. Надежная защита осуществляется действиями в воротах и на выходах.

Степень эффективности действий голкипера в воротах обуславливается выполнением ряда условий. К таким условиям относят:

а). выбор вратарем оптимальной позиции (места в воротах), позволяющей с наименьшей затратой сил принимать или отражать мячи. При выборе позиции следует учитывать положение «плэймэйкера» атакующей команды с мячом, т.е. угол, под которым может быть нанесен удар. Чем острее угол (например, игрок команды соперников сместился к линии ворот на фланге), тем ближе к передней, по отношению к футболисту с мячом, штанге смещается вратарь. При проведении атаки по центру голкиперу необходимо выдвинуться несколько вперед, чтобы уменьшить угол поражения и облегчить себе прием мяча, направленного в любой угол ворот.

б). учет собственных «сильных» и «слабых» сторон.

в). умение превосходить действия соперника с мячом. Основывается на наблюдениях за игроками противника и на собственном опыте.

Таким образом, осуществляя выбор определенного приема для нейтрализации нанесенного удара, голкиперу необходимо учитывать: свою позицию в воротах; траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.); силу удара, т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение); расположение своих и чужих игроков (при этом голкипер решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот); а также состояние поверхности поля и мяча (сухая или мокрая).

Когда вратарь перехватывает передачи, направленные в штрафную площадь («прострелы» или «подачи»), или вступает в единоборство с противником за овладение мячом, он действует на выходах.

Покидать ворота целесообразно в таких случаях:

- выход из ворот крайне необходим (например, когда нападающий противника направляется с мячом к штрафной площади и оказывается один на один с вратарем); расположение вблизи штрафной площади партнеров по команде и соперников позволяет голкиперу выйти навстречу мячу;

- необходимо перехватить прострельную или навесную передачу, направленную противником в район штрафной площади.

Голкиперу не следует покидать ворота если:

- один из защитников вступил в единоборство с нападающим соперника за «нейтральный» мяч или ведет борьбу с форвардом, уже владеющим мячом;

- в районе штрафной площади находится большое количество футболистов, затрудняющих выход;

- он не уверен в том, что успеет занять оптимальную для овладения мячом позицию.

Играя на выходах, голкиперу следует учесть, что в это время резко возрастает опасность поражения ворот, т.к. они остаются «открытыми». Поэтому он должен действовать грамотно и быстро, направив все свои усилия на овладение мячом.

Действия вратаря, направленные на организацию атаки являются одними из приоритетных в структуре игровой деятельности «стража» ворот. Начать наступательный маневр своей команды голкипер может после того, как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Существует два варианта организации атаки при выполнении удара от ворот:

1). Комбинация с целью овладения мячом: вратарь посылает мяч одному из защитников, который отправляет его обратно. После розыгрыша такой комбинации голкипер может вводить мяч в игру различными способами броском рукой, ударом с рук ногой. При розыгрыше удара от ворот необходимо обращать внимание на то, чтобы противник не перехватил мяч.

2). Точная передача мяча открывшемуся партнеру по команде. Выполняя передачу, голкипер должен учитывать некоторые закономерности использования различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем «острее» она и тем больше величина оправданного риска. Поэтому короткие передачи следует адресовать открывшемуся на фланге игроку, в случае перехвата мяча противник не сможет угрожать воротам. А для быстрого развития атак необходимо использовать длинные передачи, так как уже первая передача «отрезает» ряд игроков соперника от активного участия в обороне.

После овладения мячом в ходе игрового эпизода голкипер может начать ответное атакующее действие с помощью передачи мяча рукой или удара ногой. Необходимо учесть, что рукой мяч можно послать с высокой точностью, а, выполняя удар ногой на значительное расстояние, существенно проигрывая в точности.

Начиная ответную атаку, вратарь решает определенную тактическую задачу, так как его партнеры в этот момент маневрируют, стремясь занять наиболее выгодные позиции. От эффективности решения такой задачи зачастую зависит успешность реализации командного плана ведения игры.

Как правило, выбор вратарем способа введения мяча в игру зависит от следующих факторов:

- от тактического плана организации наступательных командных действий;
- от расположения на поле партнеров по команде;
- от умения игроков «своей» команды вести эффективную борьбу с соперником за «нейтральные» мячи;
- от наличия потенциально опасных противников вблизи штрафной площади.

Функции игроков линии защиты.

Крайние защитники. В современном футболе расширился круг обязанностей крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали футболистами, в чьи задачи входит обеспечение надежной обороны и активное «подключение» к наступательным действиям «своей» команды. Такое расширение функциональных обязанностей способствовало повышению требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся, так как защитники в настоящее время в ходе матчей вынуждены выполнять значительные объемы нагрузок.

Играя в обороне, крайние защитники обязаны:

- своевременно и эффективно противодействовать передачам и ударам противника, используя перехваты мяча;
- грамотно, персонально и комбинированно действовать в зоне;
- переходить на плотную опеку, вступать в единоборство, когда соперники приближаются к воротам;
- эффективно вести борьбу за «верховые» мячи;
- подстраховывать партнеров по команде и голкипера.

С целью развития наступательного маневра крайние защитники должны выполнять следующие действия:

- активно открываться и «предлагать» себя для паса после того, как мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- отобрав мяч у противника, быстро и эффективно передавать его партнеру или начинать продвижение вперед;
- активно «включаться» в действия на фланге, используя возможность смены мест с партнерами по команде.

Центральные защитники. Тех футболистов, которые действуют на центральном участке обороны, считают ключевыми игроками линии защиты, т.к. они противостоят сопернику в опасной для взятия ворот зоне. Как правило, это футболисты высокого роста, обладающие должным уровнем развития скоростно-силовых качеств, позволяющим эффективно вести борьбу на «втором этаже». Кроме того, необходимым условием является наличие высокого уровня скоростной выносливости, так как зачастую после участия в неудачном атакующем маневре приходится быстро возвращаться на исходные позиции.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует перемещения одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и подстраховывает партнеров по обороне.

В случае овладения мячом центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает наступление во втором эшелоне, по возможности атакуя ворота.

Задний центральный защитник обязан четко оценивать тактическую обстановку, уметь предугадывать возможные действия противников и грамотно занимать позицию в обороне для овладения мячом, подстраховывая партнеров по команде. Главное для него координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения «вне игры».

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам «подключается» к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу перемещений для создания выгодных ситуаций; иногда завершает атаку ударом со средней или дальней дистанции.

Необходимо отметить, что в процессе универсализации защитники по ряду выполняемых функций приблизились к игрокам средней линии.

Функции игроков средней линии.

От эффективности действий игроков средней линии во многом зависит успех наступательных и оборонительных маневров команды. Одной из отличительных особенностей футболистов данного амплуа является необходимость наличия у них высокого уровня спортивной работоспособности для того, чтобы активно действовать и в защите, и в обороне на протяжении всего матча. Кроме того, такие «плэймэйкеры» должны обладать достаточным уровнем скоростной техники владения мячом, мощным

скоростным и скоростно-силовым потенциалом. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, к умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны хорошо владеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Как правило, такие футболисты за матч выполняют большее количество ТТД, чем защитники и нападающие; владеют хорошо поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне:

- тактически грамотно размещаясь по ширине и глубине поля, “разрушать” наступательные маневры противника;
- препятствовать выполнению соперником передач мяча и нанесению ударов по воротам;
- в зависимости от задания или в соответствии с игровой ситуацией персонально опекать футболиста противника или осуществлять контроль над ним в «своей» зоне;
- взаимодействуя как с защитниками, так и с нападающими, при необходимости подстраховывать их.

Основные требования к игрокам средней линии в нападении:

- выполняют “диспетчерские” функции организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;
- активно участвовать в завершении атак;
- неожиданно для соперника организовывать наступательные марши, быстро выдвигаясь на свободное пространство и используя средние и длинные передачи для перевода мяча;
- контролировать середину поля;
- в случае необходимости обеспечивать длительное владение мячом;
- эффективно взаимодействовать с партнерами как в обороне, так и в атаке.

Функции игроков линии нападения.

Приоритетной задачей игроков линии нападения является постоянный поиск оптимальных путей развития и завершения атаки. Современный футбол предполагает наличие у форвардов высокой степени развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной силы и скоростной выносливости. Такой комплекс разносторонней подготовленности должен обеспечить эффективное выполнение различных технических приемов на высокой скорости в условиях дефицита пространства и времени. Вместе с тем, от форвардов требуется качественно действовать без мяча, перемещаясь и маневрируя в «тылу» соперника. Владея широким арсеналом различных технических средств ведения матча, нападающие должны уметь принимать тактически грамотные решения и реализовывать их. Они обязаны эффективно взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре. В то же время, зачастую успех матча зависит от умелой и продуманной импровизации форварда.

Если атака «своей» команды сорвана, и мяч перешел под контроль противника, нападающие должны активно противодействовать, вступая в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывая определенную зону.

В ходе развития наступательного маневра игроки линии нападения должны решать следующие задачи:

- занимать оптимальную в тактическом плане позицию как можно ближе к воротам соперника, учитывая возможности отхода назад для получения паса;
- в зависимости от игровой ситуации быстро проводить атакующий маневр на фланге с последующей передачей мяча в штрафную площадь;
- осуществлять групповое взаимодействие с партнерами, подключившимися в атаку;
- постоянно маневрировать без мяча, дезориентируя противника;
- принимать активное участие в завершении атак.

На современном этапе развития футбола игроки линии нападения практически не имеют четкой, определенной позиции на поле. Постоянно комбинируя, они выбирают направления действий в соответствии с игровой обстановкой и уровнем подготовленности; маневрируют, не выходя за рамки командного тактического плана.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

личный пример и мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

Торжественный прием вновь поступивших обучающихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

15. Учебно-тематический план (Приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» 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» учитывается организацией, реализующей 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

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие 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 (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); 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 и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8

5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 13

№ 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) срок	количество	срок эксплуатации (лет) срок	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

		гося								
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	футболка тренировочная с длинным рукавом	штук на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	футболка тренировочная с коротким рукавом	штук на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	шорты футбольные	штук на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»										
13.	Бутсы футбольные	пар на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»										
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы:

- *укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:*

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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации:*

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

- *непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.*

19. Информационно-методические условия реализации Программы

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. Железняк, 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.

Перечень Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
6. Российский футбольный союз - <https://rfs.ru/>
7. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4	8	12	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-25		12-24		6-18	4-12
		1.	Общая физическая подготовка	31	62	95	125
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	44	92	118	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	43	58	63	-
4.	Техническая подготовка	94	188	230	166	166	-
5.	Тактическая подготовка	3	3	24	73	87	-
6.	Теоретическая подготовка	1	3	13	20	25	-
7.	Психологическая подготовка	1	2	7	15	18	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	4	4	8	-
9.	Инструкторская практика	-	-	6	8	12	-
10.	Судейская практика	-	-	6	8	12	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	7	23	31	-
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	7	34	40	-
13.	Интегральная подготовка	73	146	138	206	216	-

Общее количество часов в год	208	416	624	832	936	-
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	---

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.	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.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта.	
2.2.	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).	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 современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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	В течение года
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.	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	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

Тип мероприятия	Дата проведения	Целевая аудитория	Темы для освещения (в соответствии с МСО и ОАП)
Прохождение онлайн обучение «Антидопинг» на сайте РУСАДА	Январь	Тренеры-преподаватели учащиеся	Знания антидопинговых правил
Антидопинговая викторина	Раз в квартал	Учащиеся	Знания антидопинговых правил
Лекция	Март	Тренеры-преподаватели учащиеся	Предотвращение допинга в спорте
Беседа	Апрель	Тренеры-преподаватели учащиеся	Как повысить результаты без допинга?
Беседа	В течение года	Спортсмены (всех уровней)	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
Лекция	Регулярно	Тренеры-преподаватели учащиеся	Изменения в Общероссийских антидопинговых правилах
Родительское собрание	Август	Родители	Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил
Викторина	В течение года	Тренеры-преподаватели учащиеся	За честный и здоровый спорт.
Лекция	Сентябрь	Тренеры-преподаватели учащиеся	Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?
Беседа	Октябрь	Тренеры-преподаватели учащиеся	Правила и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу
Беседа	Ноябрь	Тренеры-преподаватели учащиеся	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Права и обязанности спортсменов.

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	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			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	Понятийность. 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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	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
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

