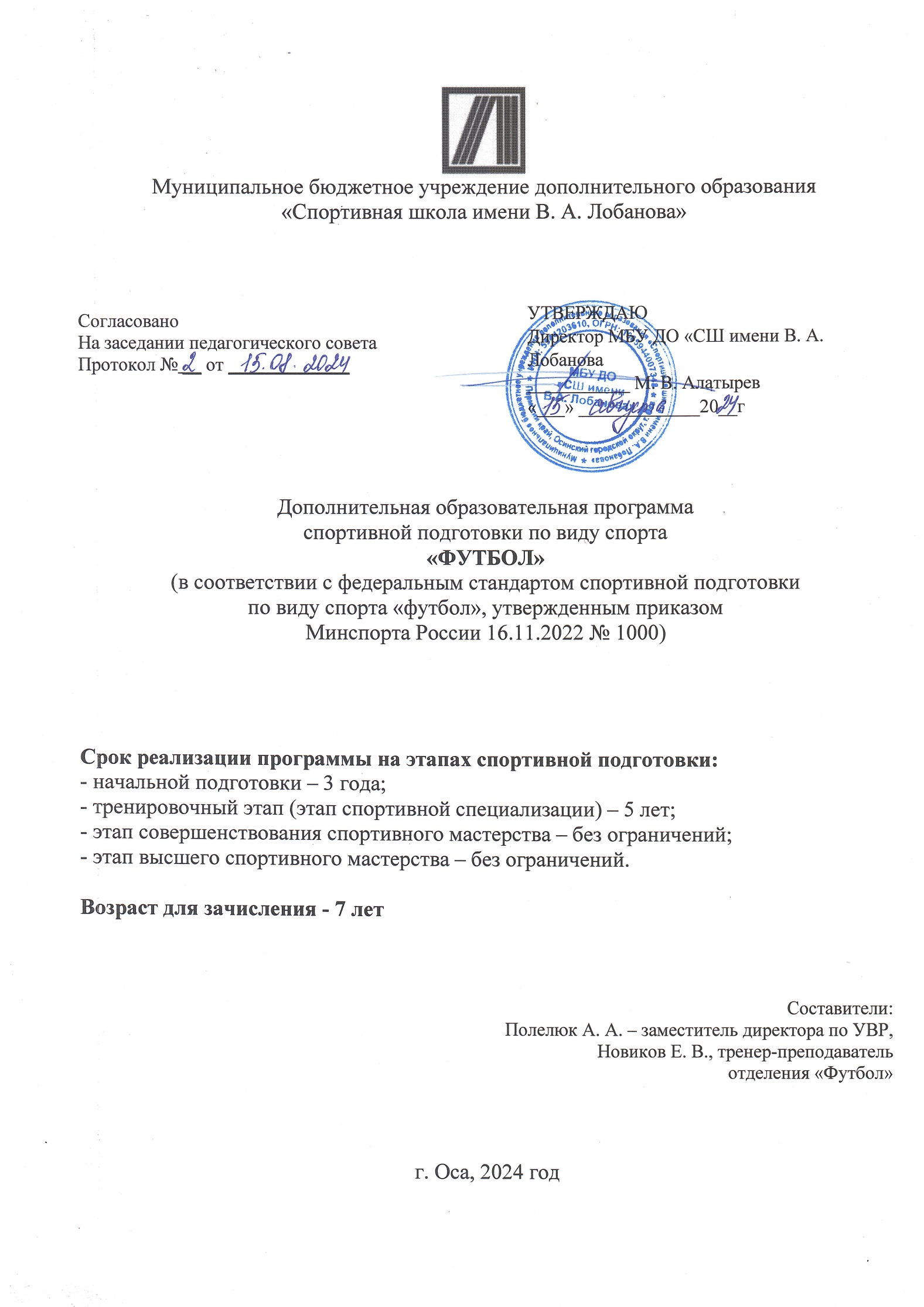
**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| I. | Общие положения…………………………………………………………………………... | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»……………………………………………… | 3 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, по отдельным этапам………. | 4 |
| 2.2. | Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса…………. | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………. | 5 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план……………………………………….. | 12 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы……………………………………………….. | 13 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………………… | 15 |
| 2.7. 2.8. | План инструкторской и судейской практики……………………………………………..  Медицинские, восстановительные, и медико-биологические мероприятия…………… | 16  18 |
| III. | Система контроля…………………………………………………………………………… | 21 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы …………………………………… | 21 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы………………………………………………... | 22 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки …………………………………………………………………….. | 23 |
| IV. | Рабочая программа тренера-преподавателя……………………………………………….. | 27 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий…………………………… | 27 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………………………………… | 44 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………………………… | 44 |
| 6.1.6.2. | Материально-технические условия…………………………………………………….......  Кадровые условия…………………………………………………………………………… | 44  48 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы………………………. | 48 |
| VII. | Список литературы…………………………………………………………………... | 48 |

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
   по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 (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.

**Исходя из цели тренировочного процесса, основными задачами являются**:

-всестороннее развитие физических способностей;

-достижение максимально высоких спортивных результатов;

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;

-повышение функциональных возможностей организма определяющих успех спортсмена в футболе;

-развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;

-осуществление гармоничного развития личности, сохранение высокой общей работоспособности;

-достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, совершенствование спортивного мастерства;

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

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и  не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ. которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол - это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать  друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов,  умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан  не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем  многолетних тренировок.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки футболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. Сроки, возраст на этапах спортивной подготовки указаны с учетом ФССП, который определяет минимальный возраст при зачислении или переводе спортсмена с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

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 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 16 | 4 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

-учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

-определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом

-возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

-объемов недельной тренировочной нагрузки;

-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-спортивных результатов;

-возраста спортсмена.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на

спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно- тренировочных групп не превышающую разницу в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий, в командных видах спорта – трех спортивных разрядов и спортивных званий; не превышающую единовременную пропускную способность спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**2.2. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | 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 |
| Количество часов  в неделю | 6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 | 16-18 | 18-24 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

На время отпуска тренера, занимающиеся переводятся на самостоятельное изучение

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

Основными формами учебно-тренировочные занятия являются:

- групповые и самостоятельные тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- тестирование и контроль.

***Учебно-тренировочные занятия***

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов занимающихся футболом.

На учебно-тренировочных занятиях применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) обучения.

**1. Вариант тренировочного занятия по футболу на этапе начальной подготовки (3 ого года обучения)**

**Тема: Удар по мячу подъёмом**. **Учебная игра в футбол.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.

2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ход учебно-тренировочного занятия Части занятия** | **Содержание** | | **Дозировка** | | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть** | | | **6 мин** | | |
| Объяснение задач занятия | | | 6 мин | | |
| **I** | | **Подготовительная часть** | | **30 мин** | |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | | 30 мин | | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) | |
| **II** | | **Основная часть** | | **120 мин** | |
| Передача мяча в движении (вперёд-назад) | | 20 мин | | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) | |
| Жонглирование мячом | | 10 мин | | В парах: головой, ногами | |
| Передача мяча в парах | | 10 мин | | В парах | |
| Передачи в тройках | | 10 мин | | Бедро, грудь, голова | |
| Удары по воротам | | 10мин | | Треугольник  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. | |
| Длинная передача | | 10 мин | | На грудь, бедро, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. | |
| Учебная игра в футбол | | | 50мин | | |
| **III** | | **Заключительная часть** | | **25 мин** | |
| Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | | 5 мин | | 50-100 м | |
| Построение | | | | | |
| Подведение итогов | | | 9 мин | | |
| Рефлексия | | | 10 мин | | |

**2. Вариант тренировочного занятия по футболу на учебно-тренировочном этапе (2 ого года обучения)**

**Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.

2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ход учебно-тренировочного занятия Части занятия** | | **Содержание** | | | | **Дозировка** | | | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть** | | | | | | **6 мин** | | | |
| Объяснение задач занятия | | | | | | 6 мин | | | |
| **I** | | | **Подготовительная часть** | | | | **30 мин** | | |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | | | 30 мин | | | | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) | | |
| **II** | | | **Основная часть** | | | | **120 мин** | | |
| Обучение технике перемещения, стоики футболиста. | | | | | | | | | |
| Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение. | | | 5 мин | | | | Быть внимательным | | |
| Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе | | | | | | 5 мин | | | |
| Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень. | | | | | | 5 мин | | | |
| Ловля высоколетящего мяча в прыжке. | | | | | | 10 мин | | | |
| Ловля мяча, летящего на уровне груди | | | 10 мин | | | | На грудь мяч ловить не рекомендуется | | |
| **III** | **Заключительная часть** | | | | **25 мин** | | |
| Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 6 мин | | | | 50-100 м | | |
| Построение | | | | | | | |
| Подведение итогов | | | | 9 мин | | | |
| Рефлексия | | | | 10 мин | | | |

***Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участие спортсмена.

Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и рейтинга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно- тренировочных, сборов проведенной в ФССП.

**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 совершенст-вования 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, а так же в календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявленном составе).

***Спортивные соревнования.***

Спортивные соревнования – состязания (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по разным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания, проводимые по утвержденному его организатором положению (регламенту)

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся на этапах спортивной подготовки:

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШ на спортивные соревнования в соответствии с физкультурными, спортивными мероприятиями и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице №4

Календарный план спортивных мероприятий СШ ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Российского футбольного союза, Календаря спортивных мероприятий Федерации футбола Пермского края.

**Объем соревновательной деятельности**

таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | 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 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса срок начала УТП в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно- тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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.

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно- тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно- тренировочных гpyпп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах. (таблица № 5).

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре   
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | 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 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | | | | | |
| 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 45-52 | 46-52 | 36-40 | 17-18 | 9-11 | 7-9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 2-3 | 2-3 | 7-9 | 35-39 | 42-48 | 30-34 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | - | - | 2-4 | 6-8 | 6-8 | 12-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 45-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 | 9-11 | 7-9 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 7-9 | 11-13 | 19-20 | 28-31 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-3 | 1-6 | 4-6 | 4-7 | 4-8 | 6-9 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, бережного отношения к культурному наследию и традициям народа РФ, природе и окружающей среде.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развития физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Календарный план воспитательной работы Учреждения на учебный год, составлен с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности, патриотизма;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма у спортсменов.

таблица № 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 (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 | **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 их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | | В течение года |

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

Учреждение реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе проводит обучающие занятия, на которых до обучающихся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Целевая Аудитория** | **Тип мероприятия** | **Темы для освещения** | **Дата проведения** | **Организация** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| 1 | Тренеры-преподаватели | семинар | Запрещенный список 2024 года | 1 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 2 | Спортсмены этапа начальной подготовки | Конкурс рисунков | «Спорт и допинг не совместимы» | 1 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 3 | Спортсмены тренировочного этапа | Антидопинговая Викторина | «Слабое звено» | 2 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 4 | Тренеры-преподаватели, спортсмены тренировочного этапа | беседа | Основные разновидности допинга | 2 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 5 | Тренеры-преподаватели, спортсмены тренировочного этапа, родители | Теоретическое занятие | Последствие применения допинга для здоровья и карьеры спортсмена | 3 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 6 | Спортсмены этапа начальной подготовки, тренеры | Веселые старты | «Чистый спорт» | 3 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 7 | Тренеры-преподаватели, спортсмены тренировочного этапа | семинар | «Проверка лекарственных средств» | 4 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 8 | Тренеры-преподаватели | семинар | Запрещенный список 2023года | 4 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 9 | Ответственный за антидопинговое обеспечение | информационный | Подготовка проекта приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных | 4 квартал | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 10 | Ответственный за антидопинговое обеспечение | информационный | Оформление стенда по антидопингу со своевременным обновлением методического материала. | В течение  года. | МБУ ДО «Спортивная школа им. В. А. Лобанова» |
| 11 | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Дистанционное обучение | Антидопинг | 1-2 квартал | РАА «РУСАДА» |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практика**

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований по футболу в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований по футболу в группах начальной подготовки.

Со второго года подготовки, обучающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.

С третьего года подготовки необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С четвертого года подготовки в тренировочных группах обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнении, приемов со спортсменами младших возрастов. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише.

В группах высшего спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Лица, проходящие спортивную подготовку в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения или в города.

**Инструкторская и судейская практика**

Таблица №8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| Освоение методики проведения тренировочных занятий по лыжным гонкам с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Обучение основным техническим элементам и приемам.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| Освоение обязанностей судьи, секретаря | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. |

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

**Педагогические и гигиенические средства восстановления**

Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рациональное планирование спортивной тренировки | Оптимальное построение тренировочного занятия | Ведение здорового образа жизни |
| перспективное планирование спортивной тренировки;   * научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; * выбор оптимальной структуры цикла;   -оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;   * разнообразие средств и методов физического воспитания;   -соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;  -соблюдение принципов спортивной тренировки;  -врачебно-педагогические наблюдения | -соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;  -проведение в под- готовительной части общей и специальной разминки;   * наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; * - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль | - культура учебного и производительного труда;  - культура межличностного общения и поведения;  - культура сексуального поведения;  - самоуправление и самоорганизация;  - организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;  - соблюдение санитарно- гигиенических требований;  - закаливающие процедуры;  - преодоление вредных привычек;  оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха |

*Психологические средства.* Психорегулирующие тренировки проводят квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Психологические средства восстановления**

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психогигиена | Психопрофилактика | Психотерапия |
| ультура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;   * комфортные условия; * разнообразие досуга; * снижение отрицательных эмоций; * самоконтроль; * мотивация позитивных жизненных установок; * сохранение и укрепление психического здоровья   благодаря здоровому образу жизни;   * профилактика нервно- эмоционального психофизио- логического напряжения | * профессиональная ориентация; * профессиональный отбор; * врачебно-педагогический контроль; * специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознанию   межличностных конфликтов;   * компьютерные игры как средство психопрофилактики; * специальные физические упражнения | * рациональная психотерапия посредством логического   мышления;   * психическая саморегуляция; * гипноз; * самовнушение; * аутогенная тренировка; * мышечная релаксация; * дыхательная гимнастика; * методы саморегуляции; * тренинг социальных умений; * регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); * социально-психологический тренинг; * психокоррекция |

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и в тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

**Медико-биологические средства восстановления**

Таблица 11

|  |  |
| --- | --- |
| I уровень | Физические упражнения |
| Закаливание |
| Питание |
| Витамины |
| Очищение организма |
| Режим труда и отдыха |
| II уровень | Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия,  грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели |
| Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы,  противогипоксия, адаптогены (желудочные) |
| Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия,  блокады, анестезия |
| Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический,  сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д. |
| Фитотерапия |

*В группах начальной подготовки* общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

*Тренировочные группы*

С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

*Группы совершенствования спортивного мастерства*

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

Таблица 12

|  |  |
| --- | --- |
| Время проведения | Средства восстановления |
| После утренней тренировки | гигиенический душ, влажные обтирания с  последующим растиранием сухим полотенцем, |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ  комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально   * массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; * сауна, массаж |

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической

подготовленности;

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных

соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

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

года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления

и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку)

- спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

 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.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

 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.

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

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

таблица №13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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» | | | | | | | | | | |
|  | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | | | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | | 10,4 | | |
|  | | Бег на 30 м  с высокого старта | с | не более | | не более | | | | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | | | | 6,8 |
|  | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 110 | 105 | 120 | | | | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | |
|  | | Бег на 60 м  с высокого старта | с | не более | | не более | | | | |
| 12,1 | 12,4 | 12,0 | | | 12,2 | |
|  | | |  | | --- | | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | | | см | не менее | | не менее | | | | |
| 330 | 270 | 360 | | | 300 | |
|  | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 10 | | 12 | | | | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | не менее | | | | |
| 135 | 125 | 138 | | | 128 | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 8 | 4 | 10 | | | 6 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | | см | не менее | | не менее | | | | |
| 12 | 10 | 15 | | | 13 | |
|  | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | | см | не менее | | не менее | | | | |
| 360 | 300 | 490 | | | 440 | |
|  | Бег на 10 м  с высокого старта | | с | не более | | не более | | | | |
| 2,3 | 2,4 | 2,2 | | | 2,3 | |
|  | Челночный бег 5x6 м  с высокого старта | | с | не более | | не более | | | | |
| 12,4 | 12,6 | 12,2 | | | 12,4 | |

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

таблица №14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, фиксация положения 2 с | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
|  | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 4,9 | | | 5,1 |
|  | Бег на 30 м с хода | с | не более | | | |
| 4,6 | | | 4,8 |
|  | Бег на 15 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 2,8 | | | 3,0 |
|  | Бег на 15 м с хода | с | не более | | | |
| 2,4 | | | 2,6 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 190 | | | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 2,2 | | | 2,3 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | | | |
| 6 | | 4 | |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | |
| 20 | | 16 | |
| 2.5. | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см |  | | | |
| 620 | | 580 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 2,2 | 2,3 | | |
|  | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 4,9 | 5,1 | | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 190 | | 170 | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 13 | | 7 | |
|  | Челночный бег 3x10 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 9,5 | | 9,8 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | |
| 20 | | 16 | |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 2,2 | | 2,3 | |
|  | Челночный бег 104 м с высокого старта  (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | | | |
| 28,5 | | 31,8 | |
|  | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | | | |
| 6 | | 4 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | | | |
| до трех лет | | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | | |
| свыше трех лет | | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства**

**по виду спорта «футбол»**

таблица №15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,0 | 2,2 |
|  | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,5 | 8,5 |
|  | Бег на 30 м  с высокого старта | с | не более | |
| 4,5 | 4,8 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 180 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 31 | 27 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
|  | Ведение мяча 10 м | с | не более | |
| 2,2 | 2,5 |
|  | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | |
| 7,0 | 7,4 |
|  | Ведение мяча 3х10 м | с | не более | |
| 8,6 | 9,5 |
|  | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| 5 | 4 |
|  | Передача мяча в коридор за 10 попыток | количество попаданий | не менее | |
| 6 | 5 |
|  | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее | |
| 11 | 8 |
|  | Удар головой на дальность | м | не менее | |
| 10 | 5 |
|  | Финты: игра 1х1 с разными заданиями для участников | количество успешных попыток | не менее | |
| 5 | 4 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол» (футзал) | | | | |
|  | Бег на 15 м  с высокого старта | с | не более | |
| 2,53 | 2,8 |
|  | Бег на 30 м  с высокого старта | с | не более | |
| 4,6 | 4,9 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 190 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 27 | 20 |
|  | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,5 | 8,9 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол» (футзал) | | | | |
|  | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | |
| 9 | 6 |
|  | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+ 2 x10+2x6) | с | не более | |
| 26,0 | 28,8 |
|  | Бег с высокого старта  12 минут | м | не менее | |
| 2600 | 2000 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | |

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

таблица №16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| 1,8 | 2,2 |
|  | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,8 |
|  | Бег на 30 м  с высокого старта | с | не более | |
| 4,3 | 4,6 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 250 | 210 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 35 | 30 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
|  | Ведение мяча 10 м | с | не более | |
| 2,1 | 2,3 |
|  | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | |
| 6,3 | 7,2 |
|  | Ведение мяча 3х10 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,2 |
|  | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| 6 | 5 |
|  | Передача мяча в коридор за 10 попыток | количество попаданий | не менее | |
| 6 | 5 |
|  | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее | |
| 15 | 12 |
|  | Удар головой на дальность | м | не менее | |
| 15 | 7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Финты: игра 1х1 с разными заданиями для участников | количество успешных попыток | не менее | |
| 5 | 4 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «мини-футбол» (футзал) | | | | |
|  | Бег на 15 м  с высокого старта | с | не более | |
| 2,35 | 2,6 |
|  | Бег на 30 м  с высокого старта | с | не более | |
| 4,3 | 4,7 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 250 | 210 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 27 |
|  | Челночный бег 3x10 мс |  | не более | |
| 8,1 | 8,5 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол» (футзал) | | | | |
|  | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | |
| 12 | 9 |
|  | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | |
| 25,5 | 28,2 |
|  | Бег с высокого старта  12 минут | м | не менее | |
| 2800 | 2200 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

**IV. Рабочая программа тренера-преподавателя**

**4.1. Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка футболистов - это тренировочный процесс, направленный на вооружение спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е.изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий

(лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим спортсменом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Темы занятий |
| 1**.** | Развитие спорта (футбола) в России и за рубежом. |
| 2. | Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека. |
| 3. | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления. |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке. Контрольные нормативы в решении задач по всесторонней физической подготовке. |
| 5. | Техника футбола. Основы методики обучения технике игры и технической подготовки |
| 6. | Технико - тактическая подготовка(интегральная) футбола. Средства, направления, методические приемы интегральной подготовки |
| 7. | Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет спортивной подготовки |
| 8. | Морально-волевая подготовка. |
| 9. | Правила, организация и проведение соревнований по футболу. |
| 10. | Спортивный инвентарь и оборудование |

**Этап начальной подготовки**

**Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения - основная стойка, посторенние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Обще развивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево вправо, с поворотами туловища влево и вправо).Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейке, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопа в сторону; комбинации и комплексы обще-развивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

Воспитание физических качеств:

* Гибкости - ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, руг до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
* Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.
* Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.
* Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.
* Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плаванье.

**Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Бег: обычный, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперёд, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход движущемуся партнёру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнёров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

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

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

Технико - тактическая (интегральная) подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря.

Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Для всех групп тренировочного этапа и**

**этапа совершенствования и спортивного мастерства**

**Общая физическая подготовка**. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Обще-развивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Толкание ядра. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Плавание.

Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учёта времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 - 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа

«Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5 - 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву»,

«Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнение в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.

Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например,повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 - 1 2 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя- пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 - 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега.

**Тренировочный этап 1-2 год спортивной подготовки**

**Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Ведение мяча.

Ведение мяча внешней и средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полёта мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Технико - тактическая (интегральная) подготовка**

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка»,

«скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

**Тренировочный этап 3-5 год спортивной подготовки**

**Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча.

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Технико - тактическая (интегральная) подготовка Тактика нападения Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по футболу и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры». Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и построений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Удары по мячу ногой.

Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу головой с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Остановка мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу остановок с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Ведение мяча.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ведения с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Обманные движения (финты).

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Отбор мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Технико - тактическая (интегральная) подготовка Тактика нападения Индивидуальные действия

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.). Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование слаженности действий и взаимной страховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Тактика вратаря.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города. Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнения для основной части занятия и её проведение. Составление конспекта занятия и его самостоятельное проведение. Организация и проведение занятий с новичками групп НП.

Практика судейства в процессе тренировочных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

**Интегральная подготовка**

Интегральная тренировка - тренировочный процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется применением узконаправленных средств и методов. Часто бывает так, что отдельные качества и способности не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности.

Цель - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

Средства интегральной подготовки:

* соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
* упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным. Направления интегральной подготовки: совершенствование индивидуальных технико-актических действий;
* совершенствование групповых технико-тактических действий;
* совершенствование командных технико-тактических действий;
* совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
* совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. Методические приемы интегральной подготовки:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и т. п.
2. Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.
3. Интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров поля или площадки, веса снарядов, уменьшения времени владения мячом и т. п.

Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

**Рабочая программа**

**тренера-преподавателя по виду спорта «Футбол»**

**для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **120/180** | |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13/20 | | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **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 совершенство-вания 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 |

**VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки (таблица №17);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица№18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

таблица №17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | |
|  | Ворота футбольные стандартные | комплект | 2 |
|  | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | комплект | 4 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | 1 |
|  | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 14 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Мяч футбольный | штук | 14 |
|  | Насос для накачивания мячей | комплект | 4 |
|  | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
|  | Стойки для обводки | штук | 20 |
|  | Тренажер «лесенка» | штук | 4 |
|  | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | |
|  | Ворота для мини-футбола и гандбола | штук | 4 |
|  | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | штук | 1 |
|  | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 14 |
|  | Мяч для мини-футбола | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный футбол» | | | |
|  | Ворота для пляжного футбола | комплект | 1 |
|  | Мяч для пляжного футбола | штук | 8 |
|  | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 4 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

таблица №18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Бутсы футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
|  | Гетры футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Перчатки футбольные для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
|  | Рейтузы футбольные для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
|  | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | |
|  | Обувь для мини-футбола (футзала) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[[1]](#footnote-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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

**VII. Список литературных источников**

* 1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.- методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
  2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
  3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности

действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

* 1. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
  2. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
  3. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.- методич.пособие/ Под. ред. проф. Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
  4. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
  5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
  6. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-

методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

* 1. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
  2. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
  3. 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.

* 1. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
  2. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

**программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org/)
3. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru/)
4. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/)
5. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/)
6. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru/)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru/),
9. Российский футбольный союз - <https://rfs.ru/>

1. 48 [↑](#footnote-ref-1)