

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации  
дополнительных образовательных  
программ спортивной подготовки  
по видам спорта АУ «Югорский колледж-  
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
13.03.2024 №279  
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
16.11.2022 №1000*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2024 год

## Разработчики

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Новикова Ярославна Владимировна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Микрюков Сергей Олегович  
Власов Вадим Сергеевич

## Рецензент

ФИО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	8
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.3. Календарный план воспитательной работы	16
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III. Система контроля	25
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	30
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	74
6.2. Кадровые условия реализации Программы	75
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	77
Приложения	80

## Пояснительная записка

Футбóл (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков, в том числе: футзал (AMF) и футзал (FIFA) — мини-футбол (играются в зале на специальном покрытии).

Мини-футбол (футзал), является зальной модификацией классического футбола. Эволюция этой дисциплины классического футбола позволила мини-футболу (футзал), являющейся зальной модификацией классического футбола на рубеже конца 80-х и начала 90-х гг. прошлого столетия.

Благодаря инициативе международной ассоциации футбола (ФИФА) и разработке единых правил соревнований по мини-футболу. Для унификации правил, ФИФА во 2-й половине 80-х гг. прошлого века провела в Венгрии, Бразилии, Испании три международных экспериментальных турнира, а в 1989 г – первый чемпионат мира с участием 16 сборных, показавший значительные перспективы этой дисциплины футбола. С тех пор чемпионат Мира стал проводиться каждые 4 года, а структуре ФИФА был создан комитет по футзалу. Аналогичные комитеты стали создаваться и в структурах региональных ассоциаций футбола и национальных федераций футбола. При этом в ряде стран мини-футбол приобрел определенную автономию.

Например, в Бразилии была образована национальная конфедерация зального футбола, в Испании – лига футзала, на Украине и Чехии – ассоциации мини-футбола и т.д.

Важными действиями ФИФА по развитию этой дисциплины футбола стало проведение региональных семинаров для тренеров и специалистов из Испании, Италии, России и других стран.

В Европейской федерации футбольных ассоциаций (УЕФА) в 1994 г. образовала в своей структуре комитет футзала, а в 1996 г. провела первый Чемпионат континента. Затем такие турниры стали проводиться регулярно, каждые два года. А в 2002 г, УЕФА учредила ежегодный розыгрыш Кубка Европы, для клубных команд – победителей национальных первенств. Российские клубы неоднократно становились участниками элитного раунда данного турнира, а МФК «Динамо» (г. Москва) и ВИЗ (г. Екатеринбург) являлись обладателями этого трофея.

Процесс становления данной модификации футбола в нашей стране шел параллельно общемировому процессу развития.

Официальной датой рождения отечественного мини-футбола 1989 г.

Именно тогда в структуре федерации футбола СССР был образован комитет по мини-футболу, стали ежегодно проводиться всесезонные соревнования, было сформировано национальная сборная страны.

С созданием Всесоюзной, а затем и Всероссийской ассоциации мини-футбола, футбол вышел на новый уровень.

В 1991 году в СССР был проведен первый Чемпионат. В следующем, которые носили статус Чемпионат СНГ, затем Чемпионат России.

Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России для популяризации вида спорта, с 2005 г. реализует проект «Мини-футбол – в школу» и с 2008 г. «Мини-футбол – в вузы» во всех регионах страны, в том числе и Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, где активной реализацией проектов занимается Федерация футбола и мини-футбола Ханты-Мансийского автономного округа – Югры с 2007 года, так же регулярно проводят методические семинары для тренеров и организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва совместно с Ассоциацией мини-футбола России «Академия футзала».

Большой вклад в развитие мини-футбола в Ханты-Мансийском автономном округе – Югра внес клуб, «Тюменьтрансгаз» который, был образован в 1993 году в городе Югорск и стал первым на территории ХМАО-Югры, сейчас название клуба «Газпром-Югра» он является неоднократным победителем и призером Чемпионата России, обладателем Кубка России Кубка УЕФА 2015-2016 гг., PARI – суперкубка 2022.

В 2018 году футзал добавлен в программу Летних юношеских Олимпийских игр 2018 года было разыграно два комплекта наград: у юношей и девушек, где юноши в сборной России завоевали серебряные медали, в состав сборной входил спортсмен из Ханты-Мансийского автономного округа – Югры Игорь Чернявский, который является воспитанником Нижневартовского района, выступает за «Газпром-Югра».

В 2019, 2020, 2021 году Ханты-Мансийский автономный округ – Югра занимал 3 место в рейтинге развития мини-футбола в субъектах Российской Федерации и в 2022 году стал лидером рейтинга.

### **Краткая характеристика вида спорта «футбол», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности**

Футбол (001 001 12611 Я) входит во Всероссийский реестр видов спорта, содержит следующие спортивные дисциплины: футбол, мини-футбол, пляжный футбол

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 001 12611 Я
Мини-футбол (футзал)	001 002 2411 Я
Пляжный футбол	001 003 2611 Я

В мини-футболе играют две команды, задача каждой команды – забить гол в ворота соперника. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38—42 м, ширина 20—25 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве.

Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Также нет и офсайдов. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»**

Спортивная дисциплина «мини-футбол» («футзал») является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков предопределяет тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в классическом футболе на траве. Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Таблица 1

**Отличительные особенности спортивных дисциплин «футбол» «мини-футбол»**

Критерии	Дисциплина «Мини-футбол»	Дисциплина «Футбол»
Количество игроков от каждой команды	По 5	По 11
Размер поля	40 на 20 метров	105 на 68 метров
Размер ворот	3 на 2 метра	7,32 на 2,44 метра
Длительность матча	2 тайма по 20 минут (чистое время)	2 тайма по 45 минут (грязное время)
Ситуация при ничьей	2 доп. Тайма по 5 минут, потом пенальти	2 доп. Тайма по 15 минут, потом пенальти
Тайм-аут	Каждой стороне разрешен 1 тайм-аут в каждом тайме	Нет
Размер мяча	4 (окружность 62-64 см, вес – 400-440 грамм)	5 (окружность 68-70 см, вес 450 грамм)
Перерыв между таймами	Не более 10 мин.	Не более 15 мин.
Ввод мяча из-за боковой линии. (аута)	Ногами	Руками
Пенальти (расстояние от точки до ворот)	6 метров	11 метров
Количество игроков в заявке	12	18
Замены	Неограниченное число	3 за весь матч
Ввод мяча от ворот	Руками	Ногами
Время, через которое голкипер должен избавиться от мяча после того, как поймал его в руки	4 секунды	6 секунд
Передача мяча вратарю	Прежде чем отдать пас вратарю, мяч должен либо пересечь среднюю линию поля, либо дотронуться до соперника.	Можно пасовать без ограничений.
Правило вне игры (офсайд)	Нет	Присутствует
Обувь игроков	Подошва без шипов	Подошва с шипами
Амплуа игроков	Вратарь, защитник, нападающий	Вратарь, защитник, нападающий, полузащитник.
Главный судья матча	1-й и 2-й судья работают по бровкам	Один главный вместе со всеми футболистами перемещается по площадке

## **I. Общие положения**

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

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 по виду спорта футбол, дисциплина «мини-футбол».

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

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

**Таблица 2**

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более	16	4

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	18	936
Этап высшего спортивного мастерства	24	1248

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 4

**Учебно–тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
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	21	18	14
1.3.	Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14
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	18	18	14
2.2.	Восстановительные учебно – тренировочные мероприятия	До 10 суток		-
2.3.	Учебно – тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-
2.4.	Учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 суток		

- спортивные соревнования: Контрольные, Отборочные, Основные.

**Таблица 5**

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» дисциплины «мини-футбол (футзал)»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	1	1
Основные	2	2	2
Матчи	28	32	32

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	832	936	1248
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11
3	Спортивные соревнования (%)	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка (%)	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	26-29	27-32	25-28

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно- тренировочный этап (углубленной специализации) <i>свыше 3-х лет</i>
1	Общая физическая подготовка	110
2	Специальная физическая подготовка	80
3	Спортивные соревнования	65
4	Техническая подготовка	155
	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	100
5	тактическая подготовка	50
	теоретическая подготовка	20
	психологическая подготовка	30
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	22
	Инструкторская практика	11
	Судейская практика	11
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	80
	Медицинские, медико-биологические	48
	Восстановительные мероприятия	20
	Тестирование и контроль	12
8	Интегральная подготовка	220
	<b>ИТОГО</b>	<b>832</b>

Таблица 8

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	90
2	Специальная физическая подготовка	90
3	Спортивные соревнования	95
4	Техническая подготовка	95
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	<i>181</i>
	тактическая подготовка	125
	теоретическая подготовка	20
	психологическая подготовка	36
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	<i>30</i>
	Инструкторская практика	15
	Судейская практика	15
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	<i>100</i>
	Медицинские, медико-биологические	25
	Восстановительные мероприятия	60
	Тестирование и контроль	15
8	Интегральная подготовка	255
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>

Таблица 9

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	100
2	Специальная физическая подготовка	120
3	Спортивные соревнования	120
4	Техническая подготовка	110
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	325
	тактическая подготовка	165
	теоретическая подготовка	30
	психологическая подготовка	130
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	26
	Инструкторская практика	13
	Судейская практика	13
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	134
	Медицинские, медико-биологические	26
	Восстановительные мероприятия	88
	Тестирование и контроль	20
8	Интегральная подготовка	313
	<b>ИТОГО</b>	<b>1248</b>

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.</p>	В течение года
2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- Формирование навыков наставничества;</li> <li>- Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- Формирование склонностей к педагогической работе;</li> </ul> <p>Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.</p>	В течение года

3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования в области ФКиС	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.; - информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Проведение: - бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	В течение года

	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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;</li> <li>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)</li> </ul> <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.</li> </ul> <p>- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита»</p>	В течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятий, семинаров, мастер-классов, дискуссий, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует</li> </ul>	В течение года

	<p>достижению высоких спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- Правомерное поведение зрителей;</li> <li>- Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul> <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	
--	--	--

#### 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица 11

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга

антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	чного года по плану МО	Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

**2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)**

**Таблица 12**

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года

2	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических	В течение года

		качеств спортсмена	
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

**Таблица 13**

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки

	и врачебно-педагогических наблюдений	по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### Ш. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

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

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

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица № 14

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта _____ за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		результатов участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

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

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

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

**Таблица 15**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и  
перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации) по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (УТЭ)
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20
1.2.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 8,70
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее 30
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80

2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 10,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 8

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «второй спортивный разряд».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

**Таблица 16**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "футбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ССМ)
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,95
1.2	Челночный бег 3×10	с	не более 7,4
1.3	Бег на 30 м	с	не более 4,80
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35

<b>2. Нормативы технической подготовки</b>			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более
			2,25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более
			7,10
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более
			8,50
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее
			5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее
			15

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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 региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

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

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

**Таблица 17**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "футбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ВСМ)
			юноши / юниоры / мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			1,90
1.2	Челночный бег 3×10	с	не более
			7,15

1.3	Бег на 30 м	с	не более 4,40
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,10
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 6,60
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 18

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года или спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица № 18

### Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений:</b> Строевые упражнения Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении. <b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b> - упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. - упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. - упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. - упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. - упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. <b>Упражнения с предметами</b>

- упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

#### **Акробатические упражнения**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

#### **Гимнастические упражнения**

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

#### **Спортивные игры**

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

- Салки;
- Охотники и утки;
- Перетягивание через черту;
- Борьба за мяч;
- Настольный теннис;

#### **Лыжи**

		<p>Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.</p> <p><b>Плавание</b></p> <p>Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на 25, 50, 100 и более метров без учета времени.</p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.</li> <li>- лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).</li> <li>- броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.</li> <li>- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> <li>- толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</li> <li>- спортсмены выполняют бег умеренной интенсивности с ходьбой на середине дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.</li> <li>- спортсмены выполняют длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линии ворот спиной и лицом вперед.</li> <li>- спортсмены выполняют бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии – бег в среднем темпе, по диагонали – рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот – бег спиной вперед и т.д.</li> <li>- спортсмены выполняют бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течении 3-5 с.</li> <li>- спортсмены выполняют челночный бег на дистанции длиной 21 м, которая разграничивается через каждые 7 м контрольными линиями. Задача игроков – добежать до каждой из этих линий и возвратится на старт, т.е. в</li> </ul>

ходе упражнения выполнить три возвращения.

- спортсмены выполняют бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - бег с высоким подниманием бедра 15 м, поворот налево на 90° с рывками к месту старта.

- игровое упражнение на удержание мяча 5×3 по всему игровому полю.

- игровое упражнение 4×4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

- игровое упражнение 4×2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

- передача мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. Вариант: то же, но после каждой передачи – прыжок вверх с махом руками.

- спортсмены выполняют ведение мяча по игровому полю, обводя хаотично расставленные стойки.

- спортсмены выполняют ведение двух мячей по периметру игрового поля.

- спортсмены выполняют рывок с мячом от углового сектора вдоль боковой линии до средней линии, затем прострел в дальнюю стойку противоположенных ворот, поворот и рывок к 10-метровой отметке, удар по воротам и рывок к месту старта.

- игровое упражнение 3×3 по всему игровому полю с вратарями.

- спортсмены выполняют 10 подскоков на месте, ускорение на 6-8 м, ведение мяча 10 м и удар в цель.

- в 8-10 м от ворот в ряд (параллельно линии ворот) устанавливаются 5 мячей. Разбегаясь, справа, игрок без пауз сильно посылает поочередно правой ногой мячи в ворота. Затем разбег выполняется слева, а удары – левой ногой.

Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости. Основными критериями такого развития является время, в течение которого на занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха между повторениями 1-3 мин, количество повторений 4-8.

- спортсмены выполняют бег умеренной интенсивности с ходьбой на середине дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

- спортсмены выполняют длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линии ворот спиной и лицом вперед.
- спортсмены выполняют бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии – бег в среднем темпе, по диагонали – рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот – бег спиной вперед и т.д.
- спортсмены выполняют бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.
- спортсмены выполняют челночный бег на дистанции длиной 21 м, которая разграничивается через каждые 7 м контрольными линиями. Задача игроков – добежать до каждой из этих линий и возвратится на старт, т.е. в ходе упражнения выполнить три возвращения.
- спортсмены выполняют бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - бег с высоким подниманием бедра 15 м, поворот налево на 90° с рывками к месту старта.
- игровое упражнение на удержание мяча 5×3 по всему игровому полю.
- игровое упражнение 4×4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.
- игровое упражнение 4×2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.
- передача мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. Вариант: то же, но после каждой передачи – прыжок вверх с махом руками.
- спортсмены выполняют ведение мяча по игровому полю, обводя хаотично расставленные стойки.
- спортсмены выполняют ведение двух мячей по периметру игрового поля.
- спортсмены выполняют рывок с мячом от углового сектора вдоль боковой линии до средней линии, затем прострел в дальнюю стойку противоположенных ворот, поворот и рывок к 10-метровой отметке, удар по воротам и рывок к месту старта.
- игровое упражнение 3×3 по всему игровому полю с вратарями.
- спортсмены выполняют 10 подскоков на месте, ускорение на 6-8 м, ведение мяча 10 м и удар в цель.
- в 8-10 м от ворот в ряд (параллельно линии ворот) устанавливаются 5 мячей. Разбегаясь, справа, игрок без пауз сильно посылает поочередно правой ногой мячи в

ворота. Затем разбег выполняется слева, а удары – левой ногой.

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

-повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

- ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

#### **Упражнения для развития ловкости**

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

- парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

- подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

#### **Упражнения для вратарей.**

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко

подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

- упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

- повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

- сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

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

- игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости**

- переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности

составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

- комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

### **Упражнения для формирования у юных футболистов**

#### **правильных движений, выполняемых без мяча**

-бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

-прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

- прыжки в сторону с падением перекатом.

-повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

На этом этапе мальчики должны изучать технику игровых приемов.

#### **Ведение мяча:**

- внутренней и внешней сторонами подъема;

- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

- с обводкой стоек;

- с применением обманных движений;

- с последующим ударом в цель;

- после остановок разными способами.

#### **Жонглирование мячом:**

- одной ногой (стопой);

- двумя ногами (стопами);

- двумя ногами (бедрами);

- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;

- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;

- головой;

- с чередованием «стопа - бедро - голова».

	<p><b>Прием (остановка) мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;</li> <li>- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.</li> </ul> <p><b>Передачи мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- короткие, средние и длинные;</li> <li>- выполняемые разными частями стопы;</li> <li>- головой;</li> <li>- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.</li> </ul> <p><b>Удары по мячу:</b></p> <p>Удары по неподвижному мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после прямолинейного бега;</li> <li>- после зигзагообразного бега;</li> <li>- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);</li> <li>- после имитации сопротивления партнера;</li> <li>- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).</li> </ul> <p>Удары по движущемуся мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямолинейное ведение и удар;</li> <li>- обводка стоек и удар;</li> <li>- обводка партнера и удар.</li> </ul> <p><b>Удары после приема мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после коротких, средних и длинных передач мяча;</li> <li>- после игры в стенку (короткую и длинную).</li> </ul> <p><b>Удары в затрудненных условиях:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по летящему мячу;</li> <li>- из-под прессинга;</li> <li>- в игровом упражнении 1x1.</li> </ul> <p><b>Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.</b></p> <p>Удары в реальной игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершение игровых эпизодов;</li> <li>- штрафные и угловые удары.</li> </ul> <p><b>Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).</b></p> <p><b>Отбор мяча у соперника.</b></p> <p><b>Вбрасывание мяча из аута.</b></p>
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортсмены упражняются в парах. Головной игрок задает скорость и направление бега, ведомый повторяет его действия. Периодически партнеры меняются ролями.</li> </ul>

- спортсмены выполняют бег в среднем темпе в колонне по одному. По сигналу замыкающий игрок делает ускорение и становится во главе колонны и т.д.
  - спортсмены, приняв положение защитной стойки, выполняют ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе в таких же направлениях.
  - спортсмены выстраиваются в две колонны за линией ворот. Тренер-преподаватель встает в центре площадки. По сигналу головные игроки в колоннах, приняв защитную стойку, устремляются вперед, перемещаясь в направлениях, соответствующих движению руки тренера-преподавателя и т.д.
  - спортсмены встают в 1-1,5 метрах от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в сетку. Отскочивший мяч останавливается и вновь направляется в сетку и т.д.
  - спортсмены выполняют ударное движение ногой, имитируя удар той или иной частью подъема или носком.
  - спортсмены выполняют удары по неподвижному мячу в сетку с расстояния 3 метров без разбега. Задача игрока – прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Вариант: то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.
  - спортсмены встают спиной к стенке в 1,5-2 метрах от нее. Перед каждым игроком лежит мяч. Спортсмены делают шаг вперед и наносят удар пяткой по мячу в стенку и т.д.
  - спортсмены упражняются в парах. Каждая пара имеет по мячу. Встав в 12-15 метрах друг на против друга, партнеры выполняют резаные удары.
  - спортсмены упражняются в парах. Партнеры, расположились в 5-6 метрах друг против друга, выполняют удары-броски мяча, посылая мячи на небольшой высоте.
  - спортсмены располагаются в 6-7 метрах от стенки. Подбросив мяч перед собой они в моменте опускания мяча выполняют удары с лета различными способами.
  - спортсмены имеют по мячу. Встав в 1,5-2 метрах от стенки, они подбрасывают мяч над собой и ударом серединой лба направляют его в стенку.
- Удары по мячу ногой:**
- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полуполета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

#### **Удары по мячу головой:**

- удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

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.

#### **Остановка мяча:**

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

#### **Ведение мяча:**

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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.

#### **Ложные движения (финты):**

- обучение финтам.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

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

#### **Отбор мяча:**

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

#### **Вбрасывание мяча:**

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

### **Техника игры вратаря:**

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).
- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

### **Удары по мячу ногой:**

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

### **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.

### **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.

**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.

**Ложные движения (финты):**

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

**Отбор мяча:**

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

**Вбрасывание мяча:**

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

**Техника игры вратаря:**

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, 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 броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

**Техника передвижений в игре** включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Тактическая

- упражнение три игрока. Они располагаются на

подготовка

площадке в виде треугольника со сторонами 7-9 метров. Партнеры поочередно передают мяч по ходу часовой стрелки. Направив мяч в сторону партнера, игрок тут же устремляется на его место. Его партнер, приняв мяч, вторым касанием посылает его третьему игроку, перебегая на его место и т.д. Выполнив по 8-10 передач, спортсмены начинают движение против хода часовой стрелки.

- на площадке обозначается квадрат со сторонами 15 метров. Здесь располагается 6 игроков, из них двое – водящие. Остальные выполняют передачи друг другу, открываясь в свободную зону. Им разрешается выполнять только определенное число качаний мяча (три, два, одно). Если допущена ошибка при передаче или мяч отправлен за пределы квадрата, виновный заменяет одного из водящих.

- игровое поле делится на три зоны. В управлении участвуют две команды. В каждой – по 5 полевых игроков и вратарь. Полевые игроки располагаются в каждой команде таким образом: в зоне обороны два игрока, в средней зоне – один игрок и в зоне атаки – два игрока. Они не имеют права покидать свою зону. Задача атакующей команды заключается в том, чтобы точно направить мяч открывшемуся в соседней зоне партнеру. Передача через зону запрещается. Это упражнение заставляет игроков атакующей команды активно перемещаться, открываясь для получения мяча.

- трое нападающих играют против двоих водящих на  $\frac{1}{2}$  игрового поля или на площадке со сторонами 15 метров. В этом упражнении игрок, владеющий мячом, имеет практически лишь один вариант передачи, которым он должен воспользоваться в сложившейся ситуации. Его партнерам приходится постоянно энергично избавляться от опеки соперников. В ходе игры водящий, коснувшийся мяча, меняется ролью с нападающим, совершившим ошибку. Упражнение может выполняться как без ограничения числа касаний мяча, так и в три, два или одно касание.

- спортсмены разбиваются на пары. Партнеры встают в 3-4 метрах друг от друга и попеременно выполняют передачи мяча в два касания. Вариант; тот же, но передачи выполняются в одно касание.

-упражнение выполняются в парах. Партнеры в 5-6 метрах друг от друга. Продвигаясь вперед, они

		<p>попеременно выполняют передачи в одно или два касания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игроки упражняются в четверках. Каждая четверка образует квадрат. Партнеры упражняются в выполнении диагональных и поперечных передач мяча низом.</li> <li>- на стенке изображаются несколько целей (круги, квадраты). Спортсмены с 6-8 метров наносят удары в стенку по неподвижному мячу с разбега. Игрок, выполняющий удар, предварительно называет цель, в которую он стремится попасть. Вариант: удары в цель выполняются после ведения мяча.</li> <li>- спортсмены встают в колонну в 8-10 метрах от ворот. Два подающих игрока с мячами располагаются у стоек ворот. Они поочередно набрасывают мячи по крутой траектории каждому набегающему и из колонны. Которые с лета наносят удары в сетку ворот по опускающемуся мячу. Постепенно траектория полета мяча снижается.</li> <li>- колона игроков занимает позицию в середине игрового поля. Нечетные номера имеют мячи. Первый номер ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по воротам. Также действует третий и четвертый номер и т.д. Когда все игроки в колонне выполняют упражнение, партнеры меняются ролями.</li> <li>- упражняются четверо игроков. Упражнение проводится в квадрате 20×20 метров. Два игрока владеют мячом, стараясь продержать его у себя как можно дольше. Водящие же держат конкретного соперника. При этом тот, кто опекает игрока без мяча, стремится не давать ему выйти на свободное место для получения мяча. Когда водящие овладевают мячом, они меняются ролями с соперниками.</li> <li>- игра проводится на ограниченной площадке. Трое играют против троих. Перед командой потерявшей мяч, становится задача без промедления разобрать атакующих, препятствуя этим взаимодействию между ними.</li> </ul>
	Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения</li> </ul>

- технических приемов;
- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
  - чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;
  - чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями)
  - чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
  - многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
  - многократное выполнение изученных тактических действий;
  - учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;
  - развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
  - упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;
  - переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;
  - переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;
  - упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

	<p><b>Учебные игры:</b>  - с заданием. Игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;  - система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;</p> <p><b>Контрольные игры:</b>  - при подготовке к соревнованиям;  - применяются систематически для решения учебных задач;</p> <p><b>Календарные игры:</b>  - установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований;</p> <p><b>Командные игры:</b>  - повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Психологическая подготовка футболистов, включает два основных раздела: общую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.</p> <p>Эффективность учебно-тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса должно уделяться постоянно внимание.</p> <p>Лучше всего для этого использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановку перспективных целей;</li> <li>- установку на достижение успеха в соревнованиях;</li> <li>- установку на длительную и напряженную тренировочную работу;</li> <li>- развитие традиций команд.</li> </ul> <p>Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психологических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух – эти</p>

	<p>качества в значительной степени определяют действия футболистов в игре.</p> <p>Управлять психологическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно подбором специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе и использование различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).</p>
Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в виде спорта «футбол»;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести подготовку команды к соревнованиям;</li> <li>- вести протокол;</li> <li>- судейство учебных игр совместно с тренером-преподавателем;</li> <li>- судейство учебных игр в поле самостоятельно;</li> <li>- судейство официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить игры в качестве судьи в поле;</li> <li>- составить конспект и провести занятие в группе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия в группе под наблюдением тренера - преподавателя;</li> <li>- составление положения для проведения первенства по своему виду спорта</li> </ul>
Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

**Этап совершенствования спортивного мастерства  
и высшего спортивного мастерства**

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<p>Акцент в работе по физической подготовке в этот период делается преимущественно на силовые, скоростно-силовые и функциональные способности футболистов, не упуская при этом из виду разностороннее развитие и укрепления здоровья. Большое значение имеет и развитие тех физических качеств, которые обеспечивают соревновательную деятельность футболистов разного игрового амплуа. Специализированность средств физической подготовки учитывается и при подборе средств и методов в различные периоды годичного цикла.</p> <p>Основными средствами и методами физической подготовки игроков является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- темповая переменная работа (фартлек, бег в гору и с горы, с отягощениями и без них и др.)</li> <li>- поворотные упражнения (бег 3×800 м, 5×400 м, серийные прыжки, прыжки в «глубину», со скакалкой и др.)</li> <li>- интервальные упражнения высокой интенсивности (8-10 раз по 30 м, 4×100 м, челночный бег в различных вариантах бег по песку, в воде, с отягощениями, серийные прыжковые упражнения и др.)</li> <li>- упражнения сопряженного характера (передачи, метания, тяжелого мяча, защитные перемещения и прыжки с отягощениями, скоростное ведение мяча, эстафеты с передачами и дриблингом и др.)</li> <li>- силовые упражнения с околопредельными, большими и средними отягощениями (штанга, «блины», гантели, пояса, манжеты) в круговом и поворотном методе</li> <li>- игровые средства, упражнения на ловкость и координацию, на гибкость и расслабление</li> <li>- кроссы, походы в горы, плавание, лыжи, бег по стадиону (равномерная продолжительная работа умеренной интенсивности) и т.д.</li> </ul> <p><b>Комплекс общеразвивающих упражнений:</b> Строевые упражнения</p>

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

- упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

- упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### **Упражнения с предметами**

- упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

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

#### **Акробатические упражнения**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке,

	<p>полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.</p> <p><b>Легкоатлетические упражнения</b> Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.</p> <p><b>Гимнастические упражнения</b> Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.</p> <p><b>Спортивные игры</b> Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). - Салки; - Охотники и утки; - Перетягивание через черту; - Борьба за мяч; - Настольный теннис;</p> <p><b>Лыжи</b> Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.</p> <p><b>Плавание</b> Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на 25, 50, 100 и более метров без учета времени.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b> - приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после</p>

приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

- лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

- толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

- спортсмены выполняют бег умеренной интенсивности с ходьбой на середине дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

- спортсмены выполняют длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линии ворот спиной и лицом вперед.

- спортсмены выполняют бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии – бег в среднем темпе, по диагонали – рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот – бег спиной вперед и т.д.

- спортсмены выполняют бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

- спортсмены выполняют челночный бег на дистанции длиной 21 м, которая разграничивается через каждые 7 м контрольными линиями. Задача игроков – добежать до каждой из этих линий и возвратится на старт, т.е. в ходе упражнения выполнить три возвращения.

- спортсмены выполняют бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - бег с высоким подниманием бедра 15 м, поворот налево на 90° с рывками к месту старта.

- игровое упражнение на удержание мяча 5×3 по всему игровому полю.

- игровое упражнение 4×4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

- игровое упражнение 4×2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

- передача мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. Вариант: то же, но после каждой передачи – прыжок вверх с махом руками.

- спортсмены выполняют ведение мяча по игровому

полю, обводя хаотично расставленные стойки.

- спортсмены выполняют ведение двух мячей по периметру игрового поля.

- спортсмены выполняют рывок с мячом от углового сектора вдоль боковой линии до средней линии, затем прострел в дальнюю стойку противоположенных ворот, поворот и рывок к 10-метровой отметке, удар по воротам и рывок к месту старта.

- игровое упражнение 3×3 по всему игровому полю с вратарями.

- спортсмены выполняют 10 подскоков на месте, ускорение на 6-8 м, ведение мяча 10 м и удар в цель.

- в 8-10 м от ворот в ряд (параллельно линии ворот) устанавливаются 5 мячей. Разбегаясь, справа, игрок без пауз сильно посылает поочередно правой ногой мячи в ворота. Затем разбег выполняется слева, а удары – левой ногой.

Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости. Основными критериями такого развития является время, в течение которого на занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха между повторениями 1-3 мин, количество повторений 4-8.

- спортсмены выполняют бег умеренной интенсивности с ходьбой на середине дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

- спортсмены выполняют длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линии ворот спиной и лицом вперед.

- спортсмены выполняют бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии – бег в среднем темпе, по диагонали – рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот – бег спиной вперед и т.д.

- спортсмены выполняют бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

- спортсмены выполняют челночный бег на дистанции длиной 21 м, которая разграничивается через каждые 7 м контрольными линиями. Задача игроков – добежать до каждой из этих линий и возвратится на старт, т.е. в ходе упражнения выполнить три возвращения.

- спортсмены выполняют бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - бег с высоким подниманием бедра 15 м, поворот налево на 90° с рывками к месту старта.
- игровое упражнение на удержание мяча 5×3 по всему игровому полю.
- игровое упражнение 4×4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.
- игровое упражнение 4×2 на одной половине игрового поля. Владеющие, мячом могут выполнять не более двух касаний.
- передача мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. Вариант: то же, но после каждой передачи – прыжок вверх с махом руками.
- спортсмены выполняют ведение мяча по игровому полю, обводя хаотично расставленные стойки.
- спортсмены выполняют ведение двух мячей по периметру игрового поля.
- спортсмены выполняют рывок с мячом от углового сектора вдоль боковой линии до средней линии, затем прострел в дальнюю стойку противоположенных ворот, поворот и рывок к 10-метровой отметке, удар по воротам и рывок к месту старта.
- игровое упражнение 3×3 по всему игровому полю с вратарями.
- спортсмены выполняют 10 подскоков на месте, ускорение на 6-8 м, ведение мяча 10 м и удар в цель.
- в 8-10 м от ворот в ряд (параллельно линии ворот) устанавливаются 5 мячей. Разбегаясь, справа, игрок без пауз сильно посылает поочередно правой ногой мячи в ворота. Затем разбег выполняется слева, а удары – левой ногой.

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

-повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а

обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

- ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

### **Упражнения для развития ловкости**

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

- парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

- подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

### **Для вратарей.**

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

- упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

- повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

- сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

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

- игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости**

- переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

- комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### **Упражнения для формирования у юных футболистов**

**правильных движений, выполняемых без мяча**

- бег: обычный, спиной вперед, скрестным и

приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

-прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

- прыжки в сторону с падением перекатом.

-повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

На этом этапе мальчики должны изучать технику игровых приемов.

#### **Ведение мяча:**

- внутренней и внешней сторонами подъема;

- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

- с обводкой стоек;

- с применением обманных движений;

- с последующим ударом в цель;

- после остановок разными способами.

#### **Жонглирование мячом:**

- одной ногой (стопой);

- двумя ногами (стопами);

- двумя ногами (бедрями);

- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;

- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;

- головой;

- с чередованием «стопа - бедро - голова».

#### **Прием (остановка) мяча:**

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;

- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

#### **Передачи мяча:**

- короткие, средние и длинные;

- выполняемые разными частями стопы;

- головой;

- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

	<p><b>Удары по мячу:</b>  Удары по неподвижному мячу:  - после прямолинейного бега;  - после зигзагообразного бега;  - после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);  - после имитации сопротивления партнера;  - после реального сопротивления партнера (игра 1x1).  Удары по движущемуся мячу:  - прямолинейное ведение и удар;  - обводка стоек и удар;  - обводка партнера и удар.</p> <p><b>Удары после приема мяча:</b>  - после коротких, средних и длинных передач мяча;  - после игры в стенку (короткую и длинную).</p> <p><b>Удары в затрудненных условиях:</b>  - по летящему мячу;  - из-под прессинга;  - в игровом упражнении 1x1.</p> <p><b>Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.</b>  Удары в реальной игре:  - завершение игровых эпизодов;  - штрафные и угловые удары.</p> <p><b>Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).</b>  <b>Отбор мяча у соперника.</b>  <b>Вбрасывание мяча из аута.</b></p>
Техническая подготовка	<p>На данном этапе футболисты активно участвуют в соревнованиях, в связи, с чем повышаются требования к уровню владения техникой, к повышению ее надежности в экстремальных условиях.</p> <p>Футболисты должны владеть всеми арсеналами технических приемов и совершенствовать свое исполнительское мастерство в единстве с решением сложных тактических задач и на основе роста физических способностей.</p> <p>Высокий уровень развития специальных физических качеств игроков обеспечивает вариативность выполнения прочно освоенных технических приемов, позволит довести индивидуальное мастерство до виртуозности. Индивидуализация техники также связана с амплуа игроков в команде, поэтому процесс обучения и совершенствования техники должен быть направлен на развитие доминирующих качеств и навыков, привычных для соревновательной</p>

деятельности игроков конкретного амплуа.

Главными методами и методическими приемами технической подготовки футболистов, применяемыми наряду с общепринятыми, являются:

- поворотный метод, включающий в себя различное время выполнения технических приемов, усложнения исходного и конечного положения, изменения фаз, быстроты – темпа и ритма выполнения целого приема и его элементов в стандартных и быстроменяющихся условиях, при возрастающем противодействии, при различных функциональных и психологических состояниях

- контрастный метод применяется в упражнениях с варьированием расстояния, с ограничением зрительного контроля и др.

- метод сопряженного воздействия

- игровой метод

- соревновательный метод.

- спортсмены упражняются в парах. Головной игрок задает скорость и направление бега, ведомый повторяет его действия. Периодически партнеры меняются ролями.

- спортсмены выполняют бег в среднем темпе в колонне по одному. По сигналу замыкающий игрок делает ускорение и становится во главе колонны и т.д.

- спортсмены, приняв положение защитной стойки, выполняют ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе в таких же направлениях.

- спортсмены выстраиваются в две колонны за линией ворот. Тренер-преподаватель встает в центре площадки. По сигналу головные игроки в колоннах, приняв защитную стойку, устремляются вперед, перемещаясь в направлениях, соответствующих движению руки тренера-преподавателя и т.д.

- спортсмены встают в 1-1,5 метрах от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в сетку. Отскочивший мяч останавливается и вновь направляется в сетку и т.д.

- спортсмены выполняют ударное движение ногой, имитируя удар той или иной частью подъема или носком.

- спортсмены выполняют удары по неподвижному мячу в сетку с расстояния 3 метров без разбега. Задача игрока – прочувствовать место соприкосновения ноги с

мячом. Вариант: то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.

- спортсмены встают спиной к стенке в 1,5-2 метрах от нее. Перед каждым игроком лежит мяч. Спортсмены делают шаг вперед и наносят удар пяткой по мячу в стенку и т.д.

- спортсмены упражняются в парах. Каждая пара имеет по мячу. Встав 12-15 метрах, друг на против друга, партнеры выполняют резаные удары.

- спортсмены упражняются в парах. Партнеры, расположились в 5-6 метрах друг против друга, выполняют удары-броски мяча, посылая мячи на небольшой высоте.

- спортсмены располагаются в 6-7 метрах от стенки. Подбросив мяч перед собой, они в моменте опускания мяча выполняют удары с лета различными способами.

- спортсмены имеют по мячу. Встав в 1,5-2 метрах от стенки, они подбрасывают мяч над собой и ударом серединой лба направляют его в стенку.

#### **Удары по мячу ногой:**

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

- удары перекидные (через голову противника);

- резаные удары по летящему мячу;

- удары с полулета (всеми способами);

- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

#### **Удары по мячу головой:**

- удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

- резаные удары боковой частью лба;

- удары в прыжке с падением;

- удары на точность, силу и дальность.

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.

**Остановка мяча:**

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча:**

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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.

**Ложные движения (финты):**

- обучение финтам.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у

обучающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

#### **Отбор мяча:**

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

#### **Вбрасывание мяча:**

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

#### **Техника игры вратаря:**

- основная стойка вратаря;

- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;

- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;

- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

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

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

#### **Удары по мячу ногой:**

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

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **Ложные движения (финты):**

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

#### **Отбор мяча:**

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

	<p><b>Вбрасывание мяча:</b>  Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b>  Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, 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 броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.</p> <p><b>Техника передвижений в игре</b> включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег с крестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.</p>
Тактическая подготовка	<p>Тактическая подготовка футболистов должна быть направлена на быстрое овладение групповыми и командными взаимодействиями, на формирование умения проявлять творческую инициативу в процессе реализации общего тактического плана игры, на совершенствование тактики игрока определенного игрового амплуа. Совершенствование тактики групповых и командных взаимодействий, комбинаций, их вариантов, различных систем игры ведется по частям, в командных взаимодействиях на половине площадки, в процессе игровой подготовки и в соревнованиях. Ведущими являются методы моделирования (моделирование игровой тактики конкретной команды или игрока), методы переключения (т.е. смены тактических действий по заранее обусловленным зрительным и звуковым сигналам) и метод усложнения игровых заданий (ограничение времени на атаку или проведение комбинации, активация сопротивления противника, изменение привычных условий решения конкретной задачи, атака в одно-два касания, целевые задания использования определенных комбинаций).</p> <p>- упражнение три игрока. Они располагаются на</p>

площадке в виде треугольника со сторонами 7-9 метров. Партнеры поочередно передают мяч по ходу часовой стрелки. Направив мяч в сторону партнера, игрок тут же устремляется на его место. Его партнер, приняв мяч, вторым касанием посылает его третьему игроку, перебегая на его место и т.д. Выполнив по 8-10 передач, спортсмены начинают движение против хода часовой стрелки.

- на площадке обозначается квадрат со сторонами 15 метров. Здесь располагается 6 игроков, из них двое – водящие. Остальные выполняют передачи друг другу, открываясь в свободную зону. Им разрешается выполнять только определенное число качаний мяча (три, два, одно). Если допущена ошибка при передаче или мяч отправлен за пределы квадрата, виновный заменяет одного из водящих.

- игровое поле делится на три зоны. В управлении участвуют две команды. В каждой – по 5 полевых игроков и вратарь. Полевые игроки располагаются в каждой команде таким образом: в зоне обороны два игрока, в средней зоне – один игрок и в зоне атаки – два игрока. Они не имеют права покидать свою зону. Задача атакующей команды заключается в том, чтобы точно направить мяч открывшемуся в соседней зоне партнеру. Передача через зону запрещается. Это упражнение заставляет игроков атакующей команды активно перемещаться, открываясь для получения мяча.

- трое нападающих играют против двоих водящих на  $\frac{1}{2}$  игрового поля или на площадке со сторонами 15 метров. В этом упражнении игрок, владеющий мячом, имеет практически лишь один вариант передачи, которым он должен воспользоваться в сложившейся ситуации. Его партнерам приходится постоянно энергично избавляться от опеки соперников. В ходе игры водящий, коснувшийся мяча, меняется ролью с нападающим, совершившим ошибку. Упражнение может выполняться как без ограничения числа касаний мяча, так и в три, два или одно касание.

- спортсмены разбиваются на пары. Партнеры встают в 3-4 метрах друг от друга и попеременно выполняют передачи мяча в два касания. Вариант; тот же, но передачи выполняются в одно касание.

-упражнение выполняются в парах. Партнеры в 5-6 метрах друг от друга. Продвигаясь вперед, они

		<p>попеременно выполняют передачи в одно или два касания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игроки упражняются в четверках. Каждая четверка образует квадрат. Партнеры упражняются в выполнении диагональных и поперечных передач мяча низом.</li> <li>- на стенке изображаются несколько целей (круги, квадраты). Спортсмены с 6-8 метров наносят удары в стенку по неподвижному мячу с разбега. Игрок, выполняющий удар, предварительно называет цель, в которую он стремится попасть. Вариант: удары в цель выполняются после ведения мяча.</li> <li>- спортсмены встают в колонну в 8-10 метрах от ворот. Два подающих игрока с мячами располагаются у стоек ворот. Они поочередно набрасывают мячи по крутой траектории каждому набегающему и из колонны. Которые с лета наносят удары в сетку ворот по опускающемуся мячу. Постепенно траектория полета мяча снижается.</li> <li>- колонна игроков занимает позицию в середине игрового поля. Нечетные номера имеют мячи. Первый номер ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по воротам. Также действует третий и четвертый номер и т.д. Когда все игроки в колонне выполняют упражнение, партнеры меняются ролями.</li> <li>- упражняются четверо игроков. Упражнение проводится в квадрате 20×20 метров. Два игрока владеют мячом, стараясь продержат его у себя как можно дольше. Водящие же держат конкретного соперника. При этом тот, кто опекает игрока без мяча, стремится не давать ему выйти на свободное место для получения мяча. Когда водящие овладевают мячом, они меняются ролями с соперниками.</li> <li>- игра проводится на ограниченной площадке. Трое играют против троих. Перед командой потерявшей мяч, становится задача без промедления разобрать атакующих, препятствуя этим взаимодействию между ними.</li> </ul>
	Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения</li> </ul>

технических приемов;

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями)

- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;

- многократное выполнение изученных тактических действий;

- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;

- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;

- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;

- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;

- переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;

- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

	<p><i>Учебные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием. Игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;</li> <li>- система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.</li> </ul> <p><b>Контрольные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- применяются систематически для решения учебных задач;</li> </ul> <p><b>Календарные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований;</li> </ul> <p><b>Командные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных</li> </ul>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>В процессе спортивного совершенствования футболистов психологическая подготовка должна быть неразрывно связана с физической, технической и тактической подготовкой спортсменов. Чем выше уровень квалификации игроков, тем условнее выделение подсистемы психологической подготовки как самостоятельного вида подготовки.</p> <p>В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:</p> <p>Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, обучающегося мини-футболом на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - «психологический паспорт избранного вида спорта». Под этим понятием рассматривается психологическая модель уровня значимости отдельных психических качеств и черт личности спортсмена, позволяющая определить основные направления процесса психолого-педагогического воздействия в формировании и совершенствовании необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности. Г. И. Савенков включает в структуру психологического паспорта следующие разделы-блоки: направленность личности, нравственные качества, волевые качества, интеллект спортсмена, эмоциональные качества, способности,</p>

коммуникативные качества, темперамент. Качества оцениваются экспертами (тренерами, спортсменами и др.) по степени значимости в достижении высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи

«реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

В психологической подготовке футболистов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства можно выделить следующие направления:

- Формирование морально-нравственных качеств личности спортсмена.
- Формирование устойчивой и правильной мотивации к занятиям мини-футболом.
- Формирование спортивного коллектива и положительного социально-психологического климата в команде.
- Развитие необходимых в игре психических процессов: внимания, оперативной памяти, оперативного мышления; специализированных ощущений и восприятий, быстроты реагирования.
- Развитие волевых качеств, формирование стрессовой устойчивости.

Психические процессы, обеспечивающие прием, переработку информации и принятие решения, играют основную роль в осуществлении тактических действий в мини-футболе, которые состоят из восприятия и анализа игровой ситуации, мысленного решения игровой задачи и его моторной реакции.

В развитии процессов восприятия футболистов особо важная роль принадлежит целенаправленному

использованию в учебно-тренировочном процессе игровых упражнений, которые требуют варьирования скорости технико-тактических действий, связаны с изменением скорости, направления, расстояния движения объектов; упражнений, выполняемых в нестандартных условиях. Необходимо также применять упражнения, требующие тонкой дифференциации мышечных усилий, точной временной и пространственной ориентации, связанные с соотношением спортсменом своих действий с различными движущимися объектами.

Эффективным средством развития специализированных восприятий является также идеомоторная тренировка, которая позволяет футболистам путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения упражнений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Для совершенствования скорости реакции целесообразно использовать упражнения, требующие быстрого реагирования на различные сигналы.

При развитии различных свойств внимания футболистов особо эффективным является ограничение площади взаимодействия спортсменов во время игры, введения сбивающей информации специфического или неспецифического характера (игра 2-х команд в одинаковой форме, лишние игроки на поле, не имеющие права касаться мяча, увеличенные составы команд, игра двумя мячами и т.д.).

При развитии волевых качеств и стрессовой устойчивости используют три основные группы методов:

1. Воздействие на сознание игроков: беседа, внушение, лекция. Эти воздействия можно применять как непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и в свободное от тренировок и игр время.

2. Воздействие на подсознание: внушение и состояние гипноза, самовнушение, аутогенная тренировка. Эти воздействия возможны только профессиональным психологом, который либо проводит их, либо контролирует использование психологических средств в учебно-тренировочном процессе.

		3. Воздействие на сознание и подсознание игроков с помощью средств и методов физического воспитания. Эта группа методов основана на способности психики, адаптироваться, к неблагоприятным внешним воздействиям, которые тренер-преподаватель специально моделирует в условиях тренировки.
Инструкторская и судейская практика		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в виде спорта «футбол»;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести подготовку команды к соревнованиям;</li> <li>- вести протокол;</li> <li>- судейство учебных игр совместно с тренером-преподавателем;</li> <li>- судейство учебных игр в поле самостоятельно;</li> <li>- судейство официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить игры в качестве судьи в поле;</li> <li>- составить конспект и провести занятие в группе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия в группе под наблюдением тренера - преподавателя;</li> <li>- составление положения для проведения первенства по своему виду спорта</li> </ul>
Самостоятельная работа		Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

**4.2.** Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

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

### **6.1. Материально-технические условия**

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м. х 4дорожки (ЕПС 40чел. час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: (мини-футбольная площадка 37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200м.; 4 полосы), расположенные по адресу г. Ханты-Мансийск, ул. Студенческая (кадастровый номер 86:12:0202008:1904).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, обучающимся 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 проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с порядком обеспечения учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» происходит согласно нормативно-правовых актов.

## Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 13 марта 2024 г. № 279 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.11.2021 № 901 «Об утверждении правил вида спорта «футбол»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

19. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. «Основы технологии построения циклов спортивной тренировки в мини-футболе (футзале) – Москва, Издательство «СПОРТ», 2017, 62 стр.

20. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П. «Мини-футбол (футзал)» - Москва, Издательство «Советский спорт», 2012, 293-313, 554 стр.

21. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н., Густаво Парадеда, Чекмарев П. И., «Мини-футбол (футзал) методика подготовки вратарей» АМФР, 2021, 240 стр.

22. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) как новый феномен современной сферы спорта/ Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 8 (114) – 2014 год, 7-9 стр.

23. Алиев Э.Г. Оптимизация системы управления мини-футболом (футзалом) на региональном уровне // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №5 (135). Стр. 9-13.

24. Выприков Д.В., «Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в мини-футболе», Москва, ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». 2017 г., 80 стр.

25. Макаров, Ю.М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: автореферат диссертация д.п.н. / Ю.М. Макаров. – Санкт-Петербург, 2013. – 47 стр.

26. Мутко, В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие. – Изд-во «Советский спорт», 2010. – 320 с.

27. Шашков, К.А. Интеграция физической и технической подготовленности игроков в мини-футбол на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации к.п.н. / К.А. Шашков. – Тула, 2014 – 27с.

28. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость / П. Янсен. – пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006. – 160 с.

29. Ковель С.Г., Мишенский М.Ю., Драчевский В.В., «Специальные упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе», Белорусский национальный технический университет, кафедра «Спорт», Минск, БНТУ 2013, 12-14 стр.

30. С.Н. Андреев. МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. Издательство "СПОРТ" (2020 г.). 471 стр.

31. Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. "Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)". Издательство: "Спорт", 2019 год. 76 с.

Интернет ресурсы:

32. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

33. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

34. Сайт Ассоциация мини-футбола России: <https://www.amfr.ru>

35. Федерация футбола ХМАО-Югры: <https://ffu86.ru/>

36. Сайт БУ ХМАО-Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры»: <https://www.csp-ugra.ru>

## Приложения

### Приложение № 1

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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 важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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

## Приложение 2

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП по виду спорта «футбол»)

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**  
(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «футбол»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обучающегося	1

**Приложение 4**

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

(приложение № 10 таблица №2 к ФССП по виду спорта «футбол»)

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>									
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

6.	Перчатки футбольные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	компле кт	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинными рукавами	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с короткими рукавами	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	2	1	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»									
13.	Обувь для мини- футбола (футзала)	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5