УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР
Автономной некоммерческой организации дополнительного образования
"Спортивная школа женский футбольный клуб "ЦСКА"
Афанасьева М.А.

АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА"

Подписан цифровой подписью: АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА"
DN: ИНН ЮЛ=5047211422, СНИЛС=05659031875, ОГРН=1185000002373, ИНН=165905223892, C=RU, S=50 Московская область, L=ХИМКИ, STREET="ПАНФИЛОВА ,19,4", O="АНО ДО ""СШ ЖФК ""ЦСКА""", CN="АНО ДО ""СШ ЖФК ""ЦСКА""", T=ПРЕЗИДЕНТ, G=МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА, SN=АФАНАСЬЕВА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.11.19 09:10:57+03'00'
Foxit PDF Editor Версия: 12.1.1

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Футбол"

Московская область, г. Красноармейск
2026 г.

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 3
1.1. Нормативно-правовая основа программы 3
1.2. Цели и задачи обучения 4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ 5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки . . . 6
2.3. Учебно-тренировочные мероприятия 6
2.4. Объем соревновательной деятельности 8
2.5. Учебно-тренировочный план 8
2.6. Календарный план воспитательной работы 9
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 12
2.7.1. План мероприятий 21
2.7.2. План-график антидопинговых мероприятий 25
2.8. Планы инструкторской и судейской практики 27
План инструкторской и судейской практики. 27
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 28
2.9.1. План применения восстановительных средств и мероприятий. 29
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ 31
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. 31
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ 42
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах подготовки обучающихся по Программе 42
4.2. Описание упражнений программного материала для учебно-тренировочных занятий 46
4.2.1. Технико-тактическая подготовка 47
4.2.2. Общая физическая подготовка. 63
4.2.3. Специальная физическая подготовка. 67
4.3. Учебно-тематический план 69
4.3.1. Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки 69
4.3.2. Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 71
4.3.3. Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства 73
4.3.4. Учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства 75
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ 77
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам виду спорта «футбол» 77
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 78
6.1. Материально-технические условия реализации программы 78
6.2. Кадровые условия реализации программы 79
6.3. Информационно-методические условия реализации программы 79
VII. Перечень приложений к программе

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Футбол" АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол».

1.1. Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Футбол" АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА" разработана и реализуется на основании следующих нормативно- правовых документов:

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. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями и дополнениями)
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. N 1008 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол"
8. Приказ Минспорта России от 17.02.2026 № 110 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Футбол".

При разработке Программы использованы методические материалы по физической и технико-тактической подготовке футболистов как российских, так и международных

футбольных федераций, объединений:

1. Fédération Internationale de Football Association – *пер. Международная Федерация Футбола* – FIFA;

2. Union of European Football Associations – *пер. Союз европейских футбольных ассоциаций* – UEFA;

3. Asian Football Confederation– *пер. Азиатская конфедерация футбола* – AFC;

4. Российский футбольный союз – РФС.

Вместе с тем Программа основана на уникальной методологии АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА" по подготовке и воспитанию юных футболистов.

1.2. Цели и задачи обучения

Целью Программы является достижение спортивных результатов как молодыми футболистами персонально, так и в командных первенствах на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Цели прохождения обучения в АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА" (далее - Академия) можно классифицировать как общие и специальные.

А) Общие цели обучения:

- подготовка молодых футболистов для выступления за основную и молодежные команды Женского футбольного клуба «ЦСКА» по достижению соответствующего возраста;
- совершенствование мастерства молодых футболистов до конкурентного уровня высших футбольных лиг России, а также соревнований по футболу иностранных лиг;
- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России;
- физическая подготовка молодых футболистов и формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование среди молодых футболистов культуры здорового и дисциплинирующего образа жизни;
- популяризация футбола и содействие развитию вида спорта в Российской Федерации.

Б) Специальные цели обучения:

- достижение спортивных результатов как молодыми футболистами персонально, так и в командных первенствах на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обучение молодых футболистов Академии разнообразным техническим, тактическим приемам, успешно применяемым в условиях игровой обстановки;
- развитие у молодых футболистов качеств атлетизма, быстроты, ловкости, скоростной выносливости, способности к быстрому принятию решений в соревновательной обстановке;
- адаптация молодых футболистов к успешному перенесению повышенных тренировочных и соревновательных нагрузок;

- формирование высокой психологической устойчивости молодых футболистов в ответственных матчах (в соревновательном процессе);
- систематическое повышение мастерства молодых футболистов за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- постоянный обмен опытом и методическими материалами по виду спорта с ведущими Российскими футбольными клубами, школами и академиями, а также с иностранными партнерами с целью обобщения и унификации лучших практик в части совершенствования образовательного процесса.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «футбол» в АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА" (далее – «Академия»).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки; наполнение группы на этапе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Наполняемость минимальная (чел.)	Наполняемость максимальная (чел.) *Согласно Приказу Минспорта России от 03.08.2022 № 634*
Этап начальной подготовки	3	14	до 23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	до 23
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	6	на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется в том числе с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	4	

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Наполняемость минимальная (чел.)	Наполняемость максимальная (чел.) *Согласно Приказу Минспорта России от 03.08.2022 № 634*
			спортивное звание) определенный в ФССП по виду спорта «футбол»

В командно-игровых соревнованиях и первенствах по виду спорта «футбол» максимальный состав группы спортсменов определяется на основании регламента официальных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

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

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

2.3.1. Теоретические учебно-тренировочные мероприятия: теоретические занятия, разборы игр/тренировок. Формат теоретических видов обучения, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью Тренера команды (и/или Руководителя, Заместителя руководителя, Главного тренера Академии).

2.3.2. Практические учебно-тренировочные мероприятия: индивидуальные тренировочные занятия, групповые тренировочные занятия. Формат практический видов обучения, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью Тренера команды (и/или Руководителя, Заместителя руководителя, Главного тренера, Тренеров по ОФП Академии).

2.3.3. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия направлены на поиск потенциальных кандидатов на зачисление на Программу, их оценивание; проходят в форме практических учебно-тренировочных мероприятий.

2.3.4. Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП — совокупность практических учебно-тренировочных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и развитие всех физических качеств обучающихся на Программе (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы).

2.3.5. Учебно-тренировочные мероприятия по СФП — совокупность практических учебно-тренировочных мероприятий, направленных на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств применительно к виду спорта «футбол» среди обучающихся на Программе.

2.3.6. Восстановительные мероприятия — комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающимся на Программе вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после теоретических и практических учебно-тренировочных мероприятий.

2.3.7. Мероприятия для комплексного медицинского обследования — комплекс мероприятий, направленных на:

- проверку воздействия систематической спортивной нагрузки на функциональное состояние, физическое развитие обучающихся на Программе;
- определение уровня физической работоспособности обучающихся на Программе;
- изучение динамики развития тренированности и, в частности, физической готовности к предстоящим соревнованиям среди обучающихся на Программе;
- предупреждение развития физического перенапряжения, своевременное выявление признаков и рекомендации коррекции режима тренировки у обучающихся на Программе;
- выявление нуждаемости в лечении и медицинской реабилитации обучающихся на Программе;
- назначение проведения необходимых лечебно-профилактических мероприятий обучающимся на Программе.

2.3.8. Инструкторская практика — комплекс мер, направленных получение обучающимися на Программе знаний и навыков инструктора по виду спорта «футбол» для последующего привлечения к инструкторской работе.

2.3.9. Судейская практика — комплекс мер, направленных получение обучающимися на Программе знаний и навыков судьи по виду спорта «футбол» для последующего привлечения к судейской работе.

2.3.10. Учебно-тренировочные сборы (УТС) – совокупность теоретических и практических учебно-тренировочных мероприятий перед соревнованиями или после них.

2.4. Объем соревновательной деятельности

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды (Таблица № 3).

2.4.1. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

2.4.2. Основные соревнования. Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе высшего спортивного мастерства. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

2.5. Учебно-тренировочный план

Таблица № 4

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (% от общего количества часов в год)	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - …	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровье сбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа	В течение года

		жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	**Ознакомление обучающихся с историей ЖФК «ЦСКА»**		
5.1.	Организация и проведение тематических мероприятий	**Мероприятия, направленные на ознакомление обучающихся по программе с историей и традициями ЖФК «ЦСКА»:** - встречи с ветеранами женского футбола - образовательные семинары - просмотров тематических медиаматериалов - посещение выставок/музеев - посещение соревнований по футболу	В течение года

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

2.7.1 Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в **мировом спорте** осуществляет **Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА -** это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации - **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) -** независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс - основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин

(героин), метилендиоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения

Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми* субстанциями, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции* и *Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого *ВАДА*. Дата вступления *Списка* в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст

Запрещенного списка утверждается *ВАДА* и публикуется на английском и французском языках.

В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться превалирующей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: **http://list.rusada.ru/.**

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период как это определено в кодексе.);
- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи **(в 23:59)** в день перед *Соревнованием,* в котором *Спортсмен* должен принять участие, до окончания *Соревнования* и процесса сбора *Проб*.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

- S0. НЕОДОБРЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ:

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям* Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, BPC-157.

S1. АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).
Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям.*
При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:
1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон; 5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон;тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

S2. ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА, ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ И МИМЕТИКИ.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.
Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

S3. БЕТА-2-АГОНИСТЫ.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.
Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; левосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; сальбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.
За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.
Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *неблагоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

S4. ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).
Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям.* Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.
Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:
S4.1. Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: 2- андростенол;

2-андростенон; 3-андростенол; 3-андростенон; аминоглютетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экземестан и др.

S4.2. Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогены и селектиные модуляторы рецепторов эстрогенов(SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими**:** базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант.

S4.3. Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIB, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела; антитела против рецептора активина IIB (например, бимагрумаб); конкуренты рецептора активина IIB, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как:агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, ландогрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистатин, миостатин-пропептид).

S4.4. Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМРК), например, AICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR5), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

S5. ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям.* Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксиэтилированного крахмала и маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спиронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хлоротиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

- ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым,* за исключением методов в классе М2.2, которые относятся к *особым методам.*

М1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1. Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

М2. Химические и физические манипуляции:

1 .*Фальсификация*, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры *допинг-контроля проб* с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).

2 . Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

М3. Генный и клеточный допинг:

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

S6. СТИМУЛЯТОРЫ.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе **S6.A**, которые не относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилендиоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (d-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрафинил, катинон и его аналоги, изометептен, октопамин, пемолин, селегилин фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга 2023 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенил- пропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются *запрещенными субстанциями*.
Катин (d-норпсевдоэфедрин) и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если конценрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.
Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.
Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.
Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

S7. НАРКОТИКИ.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.
Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин) Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например *d*- и *l*-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.
Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

S8. КАННАБИНОИДЫ.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (тгк)

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (тгк), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты тгк

За исключением: каннабидиол.

S9. ЗАПРЕЩЕНЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолид; флуокортолон; флутиказон и тд. Другие способы

введения (в том числе игаляционное и местное: дентальноинтраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера- преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум **1 год дисквалификации;**
- второе нарушение: **2-4 года дисквалификации;**
- третье нарушение**: пожизненная дисквалификация.**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контрольв соответствии с международными требованиями к нему.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует **«принцип строгой ответственности»**.

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с **Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию).*

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае внесоревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания подтверждённого соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода

не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: **https://rusada.ru** можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также пройти онлайн образовательный курс

2.7.1. План мероприятий

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице №6

Таблица № 6

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Определение и содержание понятия «допинг».	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга.	Март	
	Знакомство с международными стандартами.	Апрель-май	
	Виды нарушений антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net. Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
	https: //newrusada.triagonal .net	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Определение и содержание понятия «допинг».	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга.	Март	
	Знакомство с международными стандартами.	Апрель-май	
	Виды нарушений антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель.
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net. Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
	https: //newrusada.triagonal .net	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	https: //newrusada.triagonal .net	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

2.7.2. План-график антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Определение и содержание понятия «допинг»	Лекция беседа	Январь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта	Лекция, беседа	Февраль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Последствия применения допинга	Лекция беседа	Март	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Знакомство с международными стандартами	Лекция, беседа	Апрель Май	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2

5	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, беседа	Июнь Июль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Запрещенные субстанции и методы			1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
7	Права и обязанности спортсменов	Лекция, беседа	Август	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Социальные и психологические последствия применения допинга	Лекция, беседа	Сентябрь Октябрь	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
9	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Ноябрь Декабрь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
11	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
12	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2
ИТОГО часов:				**12**	**13**	**13**	**15**	**15**	**16**	**16**	**16**	**17**	**17**

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики.

Таблица № 9

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Этап спортивной подготовки
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники футбола. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера- преподавателя.	Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

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

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

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

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

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

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

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

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 10.

2.9.1. План применения восстановительных средств и мероприятий.

Таблица № 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.

	4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, плипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более
			-	9,3
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	не более
			2,35	2,3
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			-	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			100	120
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	не более
			3,2	3
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	не более
			-	8,6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	не более
			-	11,6
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	не менее
			-	5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,2
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,7
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее 30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,6
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,8
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более 10
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
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,95
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,4
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,8
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
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,1
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более 8,5
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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)			
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более 2,53
3.2.	Бег на 30 м	с	не более 4,6
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,5
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 27

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более 26
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более 1,9	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,15	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,4	
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	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,1	2,3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,6	6,9
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,3	8,6
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,6
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	4,7
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,1	8,5
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			25,5	28,5

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах подготовки обучающихся по Программе

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико-тактическая подготовка	ОФП	СФП
Этап начальной подготовки	1 2 3	Игра (35% учебно-тренировочного занятия): Занятие хороших позиций в игре Техника (35% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной техники	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Игра (35% учебно-тренировочного занятия): Сбалансированность в работе с мячом и при взаимодействии с партнёрами по команде Техника (35% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и коллективной техники футбола	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико-тактическая подготовка	ОФП	СФП
	2	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (20% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (30% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и коллективной техники футбола	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.
	3	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (20% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (30% учебно-	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико-тактическая подготовка	ОФП	СФП
		тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и коллективной техники футбола		
	4	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (20% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (30% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и коллективной техники футбола	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико-тактическая подготовка	ОФП	СФП
	5	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (20% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (30% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и коллективной техники футбола	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (25% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (20% учебно-	Общая физическая подготовка (12,5% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (12,5% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико-тактическая подготовка	ОФП	СФП
		тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и коллективной техники футбола		
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (30)% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (15% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и коллективной техники футбола	Общая физическая подготовка (12,5% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (12,5% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

4.2. Описание упражнений программного материала для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Технико-тактическая подготовка

Техника в футболе — это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программы и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах обучающиеся 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».

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.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;

- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар; - обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча; - после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она 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. Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах,

попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно - на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой лини.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом - внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.
- Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара - 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д. Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений - продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча.

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает

расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.
- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.
- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.
- Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.
- Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения - усложнение задания: обмен мяча с партнером.
- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 м, с последующим ударом по воротам (их размер -высота 2 м, ширина 3-5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же,

но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

Учебное занятие (фрагмент)

Задача - освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

После разминки выполняется следующий блок упражнений:

- ведение мяча по прямой линии (15-20 м) в ходьбе - 2 повторения;
- то же, но в медленном беге - 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями - 2 повторения;
- то же, но в медленном беге по кругу - 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу - 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» - 2 повторения.
- Игровое упражнение 1х1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот.

По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.

- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.
- Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.
- Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу.

Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.

- Игра 3х3 на площадке 15 м х10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам. После этой игры - заключительная часть занятия.

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

- Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2-3 м.
- Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 34 чел., один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и
остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий.
- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 м х5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть
одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.
- Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игрового поля - 24 м х12 м, ворота - 1 м х1 м, мяч № 3, составы - три против троих или четыре против

четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- Ведение мяча внешней стороной подъема.
- Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.
- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
- Квадрат 4х4 игрока на площадке 20 мх20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.
- Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу.

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.
- В парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.
- В тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.
- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.
- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
- Удар с небольшого разбега низом и верхом.
- Удар с расстояния 8-10 м по воротам.
- Удар - передача мяча партнеру низом.
- Удар - передача мяча партнеру верхом.
- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.
- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.
- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10-16 (в зависимости от возраста).

Удары - передачи мяча.

Передачи мяча:

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру

обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
- Игра 4х4 на площадке 10 м х10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.
- Удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот).
- Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.
- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.
- Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 мх20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
- Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.
- Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.
- Игра двое против двоих на площадке 20 м х20 м - 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.
- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи - у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.
- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты

располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, мяч - у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 м х20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.

- Квадрат 3х3 на площадке 15 м х15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.
- Игра 3х3 на площадке 12 м х12 м с четырьмя 1-метровыми воротами. Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 м х20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.
- Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами, и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.
- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем - попеременно левой и правой ногой.
- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.
- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.
- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.
- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого - разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.
- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее - рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно

касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.
- Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Связки» технических приемов.

- Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.
- Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.
- Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».
- Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.
- Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру - ударом с рук внутренней частью подъема.
- Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний неограниченно.

- Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.
- Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.
- Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5-2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.
- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.
- «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглю поставить на место.
- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.
- Расстояние между двумя партнерами - 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.
- Игровое упражнение - двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока - перехватить мяч.
- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз - обратная передача. Одна минута работы - смена позиции.
- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы - смена позиции.
- Передача мяча руками - обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы - смена позиции.

Обучение удару по мячу с полулета.

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.
- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

- С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.
- Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
- Группы по четыре игрока, в каждой - один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
- Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
- Два партнера стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.
- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.
- Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).
- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).
- Бросок мяча партнеру на голову - удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.
- Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.
- Пас пяткой в движении. В 3-4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.
- Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.
- Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.
- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.
- В парах. Игроки стоят в 3-4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.
- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер

набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м х 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата - удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.
- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке.
- Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.
- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провожает» мяч в полете.
- Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.
- Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.
- Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами.
- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м х5 м до 20 м х10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.
- Упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.
- Упражнение в парах. Расстояние между игроками - 5-6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием - остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются заданием.
- Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами - 7-8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами. При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.
- 13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.
- Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5-8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.
- Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком.
- Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.
- Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 м лицом друг к другу, один из нихс мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач - низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение - 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия - первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.
- Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке - 5-6 ударов, партнеры меняются заданием.
- Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.
- Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками - 5 м.
- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.
- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом - прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча
(формирование «чувства мяча»).

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.
- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
- Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
- Ведение мяча в парах с финтами «наступание подошвой на мяч», ведение - пас партнеру, обратный пас - прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.
- Половина команды - в центральном круге, половина - за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.
- Мяч в руках - бросок мяча верхом - удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.
- Передача мяча верхом - прием - сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.
- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.
- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- Один игрок становится в ворота, другой - в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.
- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.
- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.
- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м х 20 м.

3.8 Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.
- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.
- Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.
- Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.
- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8-10 м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.
- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.
- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.
- Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.
- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.
- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.
- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.
- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты - в быстром.
- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек - на средней скорости, у стойки - быстро.
- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.
- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных игра
- Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»

- Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2-3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).
- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.
- Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.
- В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.
- Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.
- Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

- Занимающиеся располагаются в 3-4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
- Два игрока, расстояние между которыми 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.
- Два игрока двигаются в противоположном направлении - один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

- Упражнение в парах. Атакующий игрок - с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки, двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.
- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.
- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.
- В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.
- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.
- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.
- Единоборство 1х1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

4.2.2. Общая физическая подготовка.

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Учебно-тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства

тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервномышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности. При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

4.3. Базовые координационные упражнения

1. Исходное положение (И.п.) - ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 - вправо; 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг руками вперед; 3 - поворот вправо, руки в стороны; 4 - исходное положение; 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - и.п.; 9-10 - круг руками назад; 11-16 - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг правой рукой вперед; 3-4 - круг левой рукой назад; 5-6 - круг левой рукой вперед; 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. И.п. - основная стойка. На счет 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - круг правой кистью вперед; 4 - круг левой кистью вперед; 5 - правая рука вниз; 6 - левая рука вниз; 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два круга плечами вперед.

5. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 - правой рукой вперед, левой - назад; 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать.

Можно начинать упражнение из и.п. - основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - правая рука на пояс;

2 - левая на пояс; 3 - правая перед грудью; 4 - левая перед грудью; 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - левая рука к плечу; 2 - правая к

плечу; 3 - левая перед грудью; 4 - правая перед грудью; 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками назад.

8. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1-2 -два круга руками вперед; 3-4 - два круга: правая рука вперед; левая - назад; 5-6 - два круга руками назад; 7-8 - два круга: левая - вперед, правая - назад. Спина прямая.

9. И.п. - основная стойка. На счет 1 - правую руку на пояс; 2 - левую руку на пояс;
3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7 и 8 - два хлопка руками вверху; 9 - левую руку к плеч; 10 - правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе; 2 - прыжок, ноги врозь; 9 - прыжок, ноги в стороны; 10 - прыжок; ноги скрестно.

10. И.п. - основная стойка, руки на пояс. На счет 1 - поднять пятку левой ноги, 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 - правая нога в сторону на носок; 4 - исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 - наклон вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 -и.п.; 5 - мах правой рукой вперед; 6 - и.п.; 7 - подъем на носок ноги; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - подъем на носок; 2 - и.п.; 3 - опора на пятку; на счет 4 - и.п.; 5 - поворот на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах ногой вперед; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха - спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - приседание «пистолетик»; 2 - и.п., 3 - подъем на носок; 4 - и.п.; 5 - поворот вправо на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах свободной ногой вперед; 8 - и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. - основная стойка. На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - подъем на носки; 4 - исходное положение; 5 - поворот влево на 90°; 6 - исходное положение; 7 - мах свободной ногой в сторону; 8 - исходное положение. То же - на другой ноге.

15. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг плечами вперед; 3-4 - круг плечами назад; 5-6 - круги (правое плечо вперед, левое - назад); 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений -максимальная.

16. И.п. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

17. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 -прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

18. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

19. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 - прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 - прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

20. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 90° влево; 2 - прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево;
4 -прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 - прыжок с поворотом на 270° влево; 6 - прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 - прыжок с поворотом на 360° влево; 8 - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

21. И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

22. И.п. - стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

23. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок - поворот направо, два хлопка - поворот налево. Хлопать четко.

24. И.п. - полуприсед. На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

25. И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок на правую ногу; 2 - прыжок на две ноги; 3 - прыжок с поворотом на 360° влево; 4 -прыжок с поворотом на 360° влево.

26. И.п. - стоя левым боком. На счет 1-6 - бег скрестным шагом; 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок.
Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

27. И.п. - полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12-15 м. Следить за положением таза.

28. И.п. - полуприсед. На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16 - прыжок

поворотом на 180° (в приседе) вправо.

29. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

На счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад. На счет 1 - прыжок через скакалку назад; 2 - прыжок через скакалку вперед; 3-4 - круг руками вперед.

Упражнение 3

На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 - прыжок, ноги в стороны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

На счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 - прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 - прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

На счет 1 - прыжок на двух ногах; 2 - прыжок на правой ноге; 3 - прыжок на двух ногах; 4 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 - прыжок на двух ногах; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах; 8 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

На счет 1 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 - прыжок на правой ноге; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 - прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

На счет 1 - прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 - прокрут скакалки вперед справа; 3 - прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 - прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4.2.3. Специальная физическая подготовка.

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;

- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

4.3. Учебно-тематический план

4.3.1. Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе Этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**300/420**		
	История возникновения футбола и его развитие	30/45	сентябрь	Зарождение и развитие футбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/45	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/45	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	30/45	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/45	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	40/50	май	Понятие о технических элементах футбола. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики футбола			
	Теоретические основы судейства. Правила футбола.	40/50	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по футболу.
	Режим дня и питание обучающихся	30/45	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	40/50	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

4.3.2. Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на Учебно-тренировочный этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**3000/6000**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	300/600	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	300/600	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	300/600	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	300/600	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	300/600	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники футбола	450/900	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	300/600	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по футболу	300/600	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для футбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила	450/900	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4.3.3. Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**10800**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	1800	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.
	Состояние современного спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	1800	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1800	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и
				соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	1800	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	1800	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	1800	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.

4.3.4. Учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на Этапе высшего спортивного мастерства**	**18000**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	3600	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	3600	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	3600	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	3600	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3600	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

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам виду спорта «футбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам виду спорта «футбол» на этапе начальной подготовки учитываются:
- при зачислении на этап предварительной подготовки допускаются лица, желающие пройти спортивную подготовку
- при организации учебно-тренировочных занятий и проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

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.

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно--тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (18 человек).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно--тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно - тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных

разрядов и (или) спортивных званий,

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

Для этапа начальной подготовки:

- наличие футбольного поля.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- наличие футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием и (или) футбольного манежа;

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- наличие полноразмерного футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием;
- наличие футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием и (или) футбольного манежа;

Для всех этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки устанавливается согласно Стандартам обеспечения спортивным инвентарем футбольных команд АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА", приведенным в Приложении № 1 к настоящей Программе;
- обеспечение спортивной экипировкой устанавливается согласно Стандартам материально-технического обеспечения воспитанников АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА", приведенным в Приложении № 2 к настоящей Программе;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно устанавливается согласно Стандартам материально-технического обеспечения воспитанников АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА", приведенным в Приложении № 2 к настоящей Программе;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий устанавливается согласно Стандартам материально-технического обеспечения воспитанников АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА", приведенным в Приложении № 2 к настоящей Программе;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Кадровые условия реализации программы представлены в Приложении № 3 к настоящей программе.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации(http://www.minsport.gov.ru).
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
3. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (https://www.rfs.ru/)

Перечень печатных материалов:

1. Никитушкин В. Теория и методика детско-юношеского спорта. – Litres, 2022.
2. Губа В. и др. (ред.). Теория и методика футбола. Учебник. – Litres, 2022.
3. Шивринская С. Е. и др. Теория и методика избранного вида спорта. – 2019.
4. Корнеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие для СПО //М: Юрайт. – 2021.
5. Железняк Ю. Д. и др. Теория и методика спортивных игр. – 2013.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет). – Litres, 2022.
7. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет). – Litres, 2022.
8. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). – Litres, 2022.
9. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет). – Litres, 2022.
10. Губа В., Стула А., Скрипко А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. – Litres, 2022.
11. Губа В., Маринич В. Теория и методика современных спортивных исследований. – Litres, 2022.
12. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. – Litres, 2022.
13. Можаев Э. Л. Футбол с методикой преподавания. – 2017.
14. Антипов А. В., Кулишенко И. В., Губа В. П. Особенности планирования тренировочных микроциклов в многолетнем процессе подготовки спортивного резерва футбольных академий //Теория и практика физической культуры. – 2019. – №. 4. – С. 9-11.
15. Комков В. Ю., Блинов В. А. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ 13—14 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ «ТРЕНЕР—СПОРТСМЕН» //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – №. 1. – С. 38-46.
16. Афоньшин В. Е., Драндров Г. Л., Коновалов И. Е. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса //Теория и практика физической культуры. – 2018. – №. 10. – С. 27-30.
17. Крыжевских П., Мищенко Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ В ВОПРОСАХ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – №. 4 (28). – С. 184-204.
18. Шакир Ш. А., Петров П. К. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол //Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27. – №. 4. – С. 491-495.
19. Драндров Г. Л., Кудяшева А. Н., Кудяшев Н. Х. Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов //Современные проблемы науки и образования. – 2018. – №. 3. – С. 106-106.
20. Злыгостев О. В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей //Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 1. – С. 64-64.
21. Антипов А. В., Губа В. П. Технология оценки скоростно-силовых возможностей квалифицированных футболистов 15-16 лет различных игровых амплуа //Физическая

культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №. 1. – С. 46-50.
22. Зуйков Д. С., Николаев Е. В., Гладких А. С. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ //Современные наукоемкие технологии. – 2021. – №. 3. – С. 146-150.
23. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Litres, 2022.
24. Игамбердиев О., Бозоров Ф. Особенности физической подготовки футболистов //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 169-173.
25. Моисеева М. ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 58-62.

VII. Перечень приложений к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА":

Приложение № 1	Стандарты обеспечения спортивным инвентарем футбольных команд АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА"
Приложение № 2	Стандарты материально-технического обеспечения воспитанников АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА"
Приложение № 3	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Приложение № 1

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

СТАНДАРТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ
ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА"

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	24
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	18
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	18
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	8
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	6
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	3
8	Сетка для переноски мячей	штук	на команду 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	6
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на команду 50
14	Скоростная лестница Match 10	штук	6
15	Тренировочная тележка Roll-X	штук	3
16	Бодибар металл 8кг, L1200 мм	штук	на команду 3
17	Фитбол 55см	штук	на команду 6
18	Фитбол 65см	штук	на команду 6
19	Медбол Wall Ball 10 кг	штук	на команду 6
20	Медбол Wall Ball 6 кг	штук	на команду 6
21	Медбол Wall Ball 4 кг	штук	на команду 6

22	Экспандер латексная петля	штук	60
23	Экспандер набор резин. жгутов TPR	штук	60
24	Ролик для йоги полнотелый (черный) 33х12см	штук	60
25	Баланс-подушка	штук	12
26	Коврик для фитнеса	штук	60
27	Ленточный амортизатор	штук	20
Для спортивной дисциплины «футбол»			
28	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	6
28	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	6
30	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
31	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на команду 6
32	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на команду 25
33	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на команду 25
34	Экран односторонний для футбола 90*90 см	штук	на команду 3
35	Конус h=50см	штук	100

Приложение № 2

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

СТАНДАРТЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА"

(нормы расходов являются стандартными и не подлежат увеличению, если иное не предусмотрено законодательством РФ, официальными документами ФИФА, УЕФА, РФС, региональных федераций футбола)

Вид МТО		**Воспитанник Академии**	**Примечание**
1. Страхование от несчастного случая (НС)		V	
2. Поездки на спортивные мероприятия (на выездные матчи, турниры, тренировочные сборы и др.)*			
Проезд воздушным транспортом, класс		Эконом класс	* В случае если воспитанник временно выступает за футбольную команду "ЦСКА", то на этот период на него распространяются нормы расходов, применимые для данной команды. ** Если организатор мероприятия четко регламентирует место проживания, данный лимит может быть изменен в зависимости от тарифов организатора. Превышение лимитов подлежит согласованию с Клубом
Проезд ж/д транспортом	Поезда дальнего следования	Купе	
	Сапсан и др. скоростные поезда	Эконом класс	
Проезд на автотранспорте Академии		V	
Проживание (если не регламентировано организатором спортивного мероприятия) Территория - РФ/СНГ, Иностр. гос-во	РФ/СНГ	не более 6 500 руб. за номер в сутки**, тип номера - двухместный / трехместный	
	Иностр. гос-во	не более 100 евро в сутки**, тип номера – double / triple	
Прочие расходы (аэроэкспресс, трансфер, визовая поддержка, обеспечение в месте мероприятия футбольными полями, помещениями для питания и обучения, услуги прачечной и др.)		V	
Питание во время выездных матчей/тренировочных сборов		Согласно установленному врачом меню в отеле/на базе проживания	

3. Программа релокации (для иногородних воспитанников)		
Переезд (ж/д, авиа (билеты), компенсация провоза багажа)	Решение принимается в индивидуальном порядке, не более 50 000 руб. суммарно (на основании подтверждающих документов).	Вид транспорта, определение вида или класса размещения в транспортном средстве, а также компании-перевозчика осуществляется Академией в единоличном порядке. Превышение лимита подлежит согласованию с Клубом
Оплата проезда (проездных документов) воспитанникам, проживающим в интернате Академии	1 раза в течение календарного года (до места проживания и обратно)	В соответствии с нормами проезда, указанными в п.2
4. Приглашения на домашние матчи футбольной команды ЖФК "ЦСКА"		
Количество, размещение	по 2 приглашения	
5. Спортивная форма, экипировка (на один спортивный сезон)		
Комплект 1 - парадно-тренировочная форма (шт/пара)		
Куртка зимняя (укороченная)	1	
Куртка зимняя (удлиненная)	1	
Костюм х/б	1	
Костюм парадный	1	
Поло	1	
Футболка повседневная (хлопок)	2	
Шорты тренировочные с карманами	1	
Шорты тренировочные без карманов	1	
Джемпер тренировочный	1	
Брюки тренировочные (зауженные)	1	
Футболка тренировочная	1	
Куртка ветрозащитная	1	
Гетры для тренировок	2	
Шапка зимняя тренировочная	1	
Сумка спортивная, рюкзак	1	
Шарф-труба (горло)	1	
Комплект 2 - игровая форма (шт/пара)		
Футболка игровая к/р домашняя	1	
Футболка игровая к/р гостевая	1	

Трусы игровые домашние	1	
Трусы игровые гостевые	1	
Гетры игровые домашние	2	
Гетры игровые гостевые	2	
Поддевка игровая дл/р домашняя	1	
Поддевка игровая дл/р гостевая	1	
Вратарский свитер на цвет	2	
Вратарские трусы на цвет	2	
Вратарские гетры на цвет	2	
Поддевка вратарская дл/р на цвет	2	
Подтрусники вратарские на цвет	2	
Термокальсоны	1	

Приложение № 3

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

АНО ДО "СШ ЖФК "ЦСКА"

Структурное подразделение наименование	Должность (специальность, профессия), разряд, класс (категория) квалификации	Количество штатных единиц
1	2	3
Руководство	Директор	1,00
Дирекция	Руководитель	1,00
Дирекция	Заместитель руководителя	1,00
Воспитательно-образовательный отдел	Воспитатель	3,00
Спортивный департамент	Руководитель программы развития молодежного футбола	1,00
Тренерский штаб	Тренер-преподаватель I категории	3,00
Тренерский штаб	Тренер-преподаватель II категории	1,00
Тренерский штаб	Тренер-преподаватель III категории	1,00
Тренерский штаб	Тренер-преподаватель по работе с вратарями	3,00
Тренерский штаб	Тренер-преподаватель по ОФП	1,00
Тренерский штаб	Старший тренер-преподаватель молодежной команды	1,00
Тренерский штаб	Тренер-преподаватель по ОФП молодежной команды	1,00
Тренерский штаб	Старший тренер-преподаватель юниорской команды	3,00
Тренерский штаб	Тренер-преподаватель (методист)	1,00
Отдел сопровождения команд	Администратор по спортивной работе	2,00
Селекционный отдел	Селекционер	1,00
Медицинский отдел	Главный врач	0,50
Медицинский отдел	Врач по спортивной медицине	2,00
Медицинский отдел	Фельдшер	1,00
Медицинский отдел	Медбрат	1,00
Отдел кадров	Специалист по охране труда	0,50
Отдел кадров	Начальник отдела кадров	1,00
Отдел по коммуникациям	Специалист по внешним коммуникациям	1,00
Отдел безопасности	Специалист по обеспечению безопасности	1,00