

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»
имени Иосифа Алексеевича Наговицына

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №17»
им. И.А. Наговицына
Н.А. Вершинина
Приказ № 136 от «30» 09 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
(дисциплина-мини-футбол)**

г. Глазов,
2023г.

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по мини-футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1 000 (далее - ФССП).

2. Программа разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказами Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года и № 325 от 17 мая 2023 года);

-Методическими рекомендациями по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (утв. Минспортом России 09.08.2023, Главным государственным санитарным врачом РФ 10.08.2023, Рособрнадзором 09.08.2023);

-Приказом Министерства спорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-Методическими рекомендациями "Организация и проведение аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", разработанными ФГБУ "Федеральный центр организации методического обеспечения физического воспитания", рекомендованными к реализации в образовательных организациях 22.06.2023;

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

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

3.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; формирование здорового образа жизни через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности.

II. Характеристика Программы.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-12

2. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	2	2	3	3	
Общее количество часов в год	68	68	102	102	

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Направление обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования происходит на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, республиканских, районных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4. Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	2	
Отборочные	-	-	1	2	
Основные	-	-	-	-	

5. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 34 недели в год.

Сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 31 мая календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки - двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические,

практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Порядка приема, перевода и отчисления обучающихся из учреждения.

б. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

-государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения;

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

III. Система контроля.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды аттестации:

- текущий контроль успеваемости

- промежуточная аттестация

- итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по Программе – форма педагогического контроля за фактическим уровнем теоретических знаний обучающихся, их

практических умений и навыков в рамках освоения Программы в период обучения.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится регулярно в течение учебного года (этапа) обучения в рамках учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

-тестирование обучающихся по видам подготовки: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая и др.

-оценка в течение учебного года (этапа) обучения результатов спортивных соревнований;

-оценка в течение учебного года (этапа) обучения достижения обучающимися соответствующего уровня спортивной квалификации.

В содержание текущего контроля успеваемости включаются:

-учет посещаемости занятий;

-учет пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок;

-выполнение учебно-тренировочных требований и норм;

-данные об оценках знаний, умений и навыков;

-сведения о состоянии здоровья обучающихся;

-личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения;

-участие в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня;

-участие в выездных соревнованиях;

-вхождение в состав сборных команд муниципального /республиканского уровней.

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится для оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также оценки результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и уровня их спортивной квалификации не реже одного раза в год в конце учебного года (этапа) обучения.

Для проведения промежуточной аттестации создается аттестационная комиссия.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и в протоколах промежуточной аттестации обучающихся.

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

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «футбол» (мини-футбол)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» (мини-футбол)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки выше трех лет	«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 ССМ по виду спорта «футбол» (мини-футбол)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	2,53	не более 2,80
1.2.	Бег на 30 м	с	4,60	не более 4,90
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	8,50	не более 8,90
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Итоговая аттестация обучающихся.

Итоговая аттестация завершает обучение по Программе и предусматривает форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Для проведения итоговой аттестации создается аттестационная комиссия.

Формами аттестации являются выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов выступления обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, выполнения требований по инструкторской и судейской практике.

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол»)

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

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

Акробатические упражнения:

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

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения:

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

Спортивные игры:

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

Лыжные гонки:

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. На время.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

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

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

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

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

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

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

Упражнения для развития ловкости

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

мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

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

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

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

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

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

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Техническая подготовка

Приемы игры	Этап НП		УТЭ		Этап ССМ
	до 1 года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
<i>Техника полевых игроков</i>					
Бег с изменением направления	+	+	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+
Бег с приставными шагами - вправо, влево	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+	+	+
Смена бега вперед спиной на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+	+	+
Бег зигзагом - с выпадом в сторону	+	+	+	+	+
Бег с подскоком	+	+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+	+
Бег с захлестыванием голени	+	+	+	+	+
Бег челночный	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед приставными шагами	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+

Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам			+	+	+
Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+
Удар пяткой			+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема			+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема			+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы		+	+	+	+
Удар с лета серединой подъема		+	+	+	+
Удар с лета внутренней частью подъема		+	+	+	+
Удар с лета внешней частью подъема			+	+	+
Удары серединой или внешней частью подъема с полулета			+	+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	+	+	+	+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+	+	+
Удар серединой лба в прыжке	+	+	+	+	+
Удар боковой частью головы в опорном положении		+	+	+	+
Удар боковой частью головы в прыжке		+	+	+	+
Удар головой в броске			+	+	+
Удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние			+	+	+
Удары головой в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении			+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема			+	+	+
Прием (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы			+	+	+
Прием (остановка) мячей катящихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы			+	+	+
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока - грудью в опорном положении	+	+	+	+	+
Прием мячей грудью в движении			+	+	+
Прием (остановка) мячей головой			+	+	+

Прием (остановка) мячей бедром	+	+	+	+	+
Прием (остановка) отскакивающего мяча животом	+	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+	+	+
Ведение мяча носком	+	+	+	+	+
Ведение мяча серединой подъема	+	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+	+
Финт «уходом»	+	+	+	+	+
Финт «проброс мяча мимо соперника»	+	+	+	+	+
Финт «остановка мяча подошвой»	+	+	+	+	+
Финт «убирание мяча подошвой»	+	+	+	+	+
Сочетание нескольких финтов		+	+	+	+
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы			+	+	+
Отбор мяча выпадам	+	+	+	+	+
Отбор мяча перехватом	+	+	+	+	+
Отбор мяча в «подкатах»			+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом		+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с тактическими приемами с мячом		+	+	+	+
<i>Техника вратаря</i>					
Перемещение в воротах	+	+	+	+	+
Стойка вратаря	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в сторону от вратаря в падении и броске	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы	+	+	+	+	+

Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении	+	+	+	+	+
Ловля полу высоких мячей, летящих в сторону от вратаря в опорном положении	+	+	+	+	+
Отбивание катящихся и низколетящих мячей в	+	+	+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику	+	+	+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами (кулаками)	+	+	+	+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении с крестными шагами	+	+	+	+	+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+	+	+	+
Вбрасывание (выкатывание) мяча с низу	+	+	+	+	4-
Выбивание мяча в поле с рук	+	+	+	+	+
Выбрасывание мяча в поле с угла вратарской	+	+	+	+	+
Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.
4. Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приёмов соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
5. Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Тактические действия	Этап НИ		УТЭ		Этап ССМ
	до 1 года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
І. Тактика игры в атаке					
<i>Индивидуальные действия</i>					
«Открытие»	+	+	+	+	+
«Отвлечение соперников»	+	+	+	+	+

Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+	+	+	+
Маневрирование	+	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+	+
<i>Групповые действия</i>					
Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	+	+	+	+	+
Комбинация «Стенка»	+	+	+	+	+
Комбинация «Двойная стенка»	+	+	+	+	+
Комбинация «Игра на третьего»	+	+	+	+	+
Комбинация «Смена мест»	+	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	+	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов	+	+	+	+	+
<i>Командные действия</i>					
Быстрое нападение «контратака»	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:4:2			+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:3:3			+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1			+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:3:5:2			+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:1:3:2			+	+	+
11. Тактика игры в обороне					
<i>Индивидуальные действия</i>					
Опека соперника без мяча	+	+	+	+	+
Опека соперника с мячом	+	+	+	+	+
Отбор мяча	+	+	+	+	+
Игра на опережение, перехват мяча	+	+	+	+	+
Подкат		+	+	+	+
<i>Групповые действия</i>					
Разбор игроков команды соперников	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)		+	+	+	+
Зонная оборона				+	+
Индивидуальный «прессинг»			+	+	+
Зонный «прессинг»					+

В основе составления планов-графиков 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 (1х1, 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.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Кол-во часов	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	68		
	История возникновения вида спорта и его развитие	7	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	7	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	7	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	7	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	7	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	7	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	7	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	= 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	= 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	102		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	= 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	= 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	= 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	= 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	= 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	= 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	= 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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";
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "футбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной организации. С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;

- профессиональная переподготовка;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- стажировка;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах; деловых играх, семинарах;

- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;

- самостоятельное обучение;

- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;

- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Педагогические работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора спортивной школы.

Информационно-методические условия реализации Программы

Методическая литература

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Terra-Спорт, 2006. – 369 с.

2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 4 - 37 с.

3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М.: Советский спорт, 2009. 176 с.

4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. - М.: Советский спорт, 2005. 145 с.

5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011.- 407 с.

6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 10 - С.36 - 38.

8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.:

Человек, 2010.- 176 с.

9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. – 216 с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. - М.: ФГУП «Известия», 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. - СПб.: Издательство «Лань», 2005, 160 с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. – 267 с.
14. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов - Учебное пособие. - Челябинск, 2006. – 214 с.
15. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006, 35- 36 с.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 808 с.
17. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 4 .-8 -10с .
18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. – 468 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 480 с.
20. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. - 2006. - № 8 - 10-21 с.
21. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7 - 28-32 с.'
22. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 3 – 43 с.
23. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. - 144 с.: ил.

Интернет-ресурсы

Библиотеки	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	http://www.rsl.ru http://www.rsl.ru/r/resl.htm
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r/book.htm
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm
Научная электронная библиотека	http://elibrarv.nl/defaultx.asp E-LIBRARY.ru.
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.enpbu.ru
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	http://www.scsml.rssi.ru http://www.shpl.ru/listkat.html

Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	http://www.ban.ru
Библиотека по естественным наукам РАН (г.Москва), каталог	http://ben.irex.ru http://195.178.196.159/cataloge/cataloge.htm
Библиотека Московского государственного университета	http://www.lib.msu.ru
Научная библиотека Санкт- Петербургского государственного университета	http://www.lib.pu.ru/rus
Журналы	
Теория и практика физической культуры	http://www.inrosport.ru/press/tpfk
Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.infoport.ru/press/fkvot
Физическая культура в школе	http://www.shkola-press.ru
Воспитание школьников	http://www.shkola-press.ru
Спорт для всех	http://www.infoport.ru/press/sfa/index.htm
Спортивная жизнь России	http://www.infoport.ru/press/szr/index.htm
Вестник спортивной науки	http://bmsi.ru/source/d6189538-al82-446f-a368-e90d0392945d
Виды спорта	
Футбол	http://www.offsport.ru http://www.footballirkutsk.ru
Поисковые системы и каталоги	
Энциклопедии, словари	http://www.ets.ru/links-r.htm

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

Этап СП	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 -2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	3. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		Тренер-преподаватель	1 раз год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1 раз в год
Тренировочный этап	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 -2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Инструктор-методист	1 раз в год
Этап совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год

спортивног о мастерства	2. Семинар для тренеров- преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг - контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Инструктор-методист	1 раз в год
-------------------------------	---	--	---------------------	-------------