

Управление образования Ирбитского МО
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от 06.03.2026г.



**Дополнительная
образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Футбол»
спортивная дисциплина «футзал»
(действует с 01.09.2026)**

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- этап спортивной специализации - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 1 год.

д. Фомина, 2026 год

Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна – заместитель директора по учебно-спортивной работе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Карькова Валерия Алексеевна – методист муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Копчиков Алексей Михайлович – тренер-преподаватель по футболу муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО, высшая квалификационная категория.

Рецензенты:

Долгих Наталья Михайловна - заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО.

Казаков Александр Михайлович - директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» спортивная дисциплина «футзал» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2025 г. № 1008 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Программа предназначена для организации работы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки футболистов.

1. СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общее положение.	5-7
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.	5-6
1.2.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».	6-7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-23
2.1.	Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки.	7-9
2.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.	9-10
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	10
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10-11
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11-12
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно–тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	13-14
2.7.	Календарный план воспитательной работы.	15-18
2.8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	18-20
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	20-21
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	21-22
3.	Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).	23-27
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в соревнованиях.	22-23
3. 2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.	23-24

3. 3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	24-27
4.	Рабочая программа по баскетболу.	27-55
4.1.	Описание учебно-тренировочного процесса.	27-31
4. 2.	Программный материал учебно - тренировочных занятий и учебно –тематический план этапа начальной подготовки.	31-38
4. 3.	Программный материал учебно - тренировочных занятий и учебно - тематический план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	39-48
4.4.	Программный материал учебно – тренировочных занятий и учебно - тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства.	49-54
4.5.	Рабочая программа тренера – преподавателя.	55
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55-59
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	55-58
5.2.	Кадровые условия реализации Программы.	59
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	59
	Приложения.	

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», дисциплина «футзал» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по

- обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, «Профессиональный стандарт тренера-преподавателя» регистрационный № 62203);
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);
- Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);
- Устав МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Целью реализации 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.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи начального этапа подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники вида спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал» на основе игрового метода подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года обучения;
- укрепление здоровья.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в муниципальных и (или), региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус»
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- закрепление профессионального навыка подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, соблюдению периодов отдыха, ведения дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- соблюдение требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских официальных спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки.

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

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки - 7 лет;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 10 лет;
- на этап спортивного совершенствования – 14 лет.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футбол» не ниже межрегионального и (или) всероссийского уровня.

При подаче заявления для предварительного отбора и зачисления представляются следующие документы:

- а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;
- б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- г) фотографии размером 3х4 в количестве 2-х штук.

Заявление и документы подаются одним из следующих способов:

- а) лично в Организацию;
- б) через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;
- в) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Организации или электронной информационной системы Организации, в том числе с использованием функционала сайта Организации, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

Претендент должен успешно сдать вступительные нормативы в соответствии с ФССП по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Нормативы ОФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.35	2.50

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90
Челночный бег 5х6 м	см	12.40	12.60

Нормативы общей и технической подготовки для зачисления на учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.20	2.30
Бег на 30 м	с	5.40	5.60
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	140
Челночный бег 3x10 м	с	8.70	9.00
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с 5-го года обучения)			
Нормативы технической подготовки			
Ведение мяча 10м.	см	2.6	2.8
Ведение мяча 10м. с изменением направления	с	7.80	8.0
Ведение мяча 3x10	с	10.0	10.30
Удар на точность по воротам	Количество попаданий	5	4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	Количество попаданий	5	4
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки	не устанавливается		

Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	1.95	2.10
Бег на 30 м	с	4.8	5.0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	220	215
Челночный бег 3x10 м	с	7.40	7.80
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами		33	27
Нормативы технической подготовки			
Ведение мяча 10м.	см	2.25	2.40
Ведение мяча 10м. с изменением направления	с	7.10	7.30
Ведение мяча 3x10	с	8.50	8.70
Удар на точность по воротам	Количество попаданий	5	4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	Количество попаданий	5	4

Вбрасывание мяча на дальность (10 ударов)	м	15	12
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд	«Второй спортивный разряд»		

2.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.

Требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Образовательное учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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 спортивной дисциплине «футзал» вида спорта «футбол».

2.3. 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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	14	Не устанавливается

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 20 % от общего объема.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		

1 год	6	312
2 год	6	312
3 год	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1 год	10	520
2 год	10	520
3 год	12	624
4 год	12	624
5 год	14	728
Спортивное совершенствование -1 год	16	832

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

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая, для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний.

Применяются беседы, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, Федеральной территории «Сириус»	-	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований. Типы соревнований - контрольные, отборочные, основные. Отборочные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, степени готовности к основным соревнованиям, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1.2 год	3 год	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	1	2	2	2
Матчи	-	5	28	28	32

2.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность относительно самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Представленные в учебно-тренировочном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12

4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судебская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	32-39	20-24	26-29	27-32

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1год	2 год	3 год	1 год	2 год	3год	4 год	5 год	1 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	10	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп								
		14	14	14	12	12	12	12	12	5
1.	Общая физическая подготовка	46	46	68	88	88	90	90	120	130
2.	Специальная физическая подготовка	-			40	40	56	56	74	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	6	38	38	50	50	64	82
4.	Техническая подготовка	136	136	170	160	160	124	124	110	84
5.	Тактическая подготовка	-	-	2	14	14	24	24	50	70
6.	Теоретическая подготовка	16	16	16	18	18	28	28	30	30
7.	Психологическая подготовка	-	-	2	8	8	22	22	22	20
8	Интегральная подготовка	100	100	130	116	116	158	158	180	202
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6	6	12	12	12	12
10.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	12	12	12	14
11.	Судейская практика	-	-	-	4	4	12	12	12	20
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	12	12	12	12
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	12	14	14	24	24	30	40
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728	832
Самостоятельная работа *		62	62	83	104	104	124	124	145	166

*Самостоятельная работа входит в общее количество часов

2.7. 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
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	В течение года
2.3.	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течение года

		та).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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: - 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
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения.	В течение года

		- Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	
6.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	Работа с родителями.		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в МОУ ДО ДЮСШ. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	В течение года

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

Из раздела «Теоретическая подготовка».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося футболом. Основы организации самостоятельных занятий	в течение года	Результат - знание правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Самоконтроль при занятиях спортом. Подсчет частоты сердечных сокращений. Дневник самоконтроля. Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга как проявление слабости характера. Допинг как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Осуществление самоконтроля самочувствия. Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга.	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика. Организация и проведение подвижных игр в учебно-тренировочной группе.	в течение года	Строго регламентированные правила игр. Присутствие тренера.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация наставнических пар и групп. Организация и проведение подвижных игр. Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Изучение обязанностей судей 2,3 категории Обязанности «Юного судьи» Работа в качестве помощника судьи 2, 3 категории на соревнованиях муниципального уровня с 14-16 лет.	в течение года в течение года предсоревновательный и соревновательный период	Предварительное выявление педагогом «проблемных полей» у обучающихся и выявление обучающихся, способных положительно повлиять на решение педагогической задачи. Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет, работа в качестве «Юного судьи» 3 категории с 16 лет Тестирование знаний обязанностей судей 2, 3 категории с 14-16 лет Тестирование физической подготовленности «Юных судей» с 14-16 лет.
Этап спортивного совершенствования	Проведение отдельно подготовительной (разминки) и заключительной частей учебно-тренировочного занятия с обучающимися начальной подготовки и этапа спортивной специализации по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация наставнических пар и групп. Изучение современных правил проведения соревнований Изучение обязанностей судей Сдача квалификационного зачета на 3 категорию судьи с 16 лет. Работа в должности судьи 3 категории на соревнованиях муниципального уровня.	в течение года	Предварительное выявление педагогом «проблемных полей» у обучающихся и выявление обучающихся, способных положительно повлиять на решение педагогической задачи. Судейство муниципальных соревнований.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Медицинский контроль – допуск (1 год обучения) Медицинский контроль – текущий 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому. 3. Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические. Самомассаж.	При поступлении на программу В течение года	Рекомендации по организации рационального питания доводятся до сведения родителей на родительском собрании. Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации занятий.
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.
Этап спортивного совершенствования	1. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.

3. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки)

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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;
- получить общетеоретические знания о физической культуре и спорте, о футболе, дисциплине «футзал»;
- иметь интерес к занятиям физической культурой и спортом и виду спорта «футбол»;
- овладеть основами двигательных умений (бег, прыжки);
- овладеть техническими основами вида спорта «футбол» спортивная дисциплина «футзал» (ведение, передачи) в игровых ситуациях;
- иметь всестороннее развитие физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, координационные качества);
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях, начиная с 3-го года обучения этапа начальной подготовки;
- получить общие знания об антидопинге и антидопинговых правилах;
- успешно пройти углубленный медицинский осмотр у спортивного врача;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом и виду спорта «футбол» дисциплине «футзал»;
- иметь уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующий этапу обучения;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» спортивная дисциплина «мини-футбол» (футзал) 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»;
- иметь общие знания об учебно-тренировочном занятии, судействе соревнований;
- иметь навык организации проведения частей учебно-тренировочного занятия, помощника судьи;

- участвовать в официальных спортивных соревнованиях межмуниципального, регионального, межрегионального уровня, официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (второй спортивный разряд).

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- иметь уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующий этапу обучения;
- иметь навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно - тренировочных занятий, включая самоподготовку, спортивных мероприятий, восстановления и питания, ведения дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- иметь навык организации проведения учебно-тренировочного занятия, судейства соревнований муниципального и межмуниципального уровня;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал);
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального, всероссийского, федерального уровня, официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус».

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, опрос теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований. Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства).

В случае неудовлетворительной оценки комплексного оценивания ре-

зультатов и при отсутствии уважительных причин, обучающийся переводится (по желанию) на общеразвивающие программы или отчисляется.

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

Нормативы для перевода на 2 год этапа начальной подготовки по общей физической и технической подготовке по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.30	2.40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105
Челночный бег 5х6 м	см	12.20	12.40
Нормативы технической подготовки			
Ведение мяча 10м.	см	3,0	3.20
Ведение мяча 10м. с изменением направления	с	8,60	8.80
Ведение мяча 3х10	с	11.60	11.80
Удар на точность по воротам	Количество попаданий	5	4

Нормативы для перевода на 3 год этапа начальной подготовки по общей физической и технической подготовке по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.25	2.35
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	125
Челночный бег 5х6 м	см	10.20	10.40
Нормативы технической подготовки			
Ведение мяча 10м.	см	2,9	3.0
Ведение мяча 10 м. с изменением направления	с	8,2	8.60
Ведение мяча 3х10	с	11.0	11.2
Удар на точность по воротам	Количество попаданий	5	4

Нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на 2 год обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорт «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.10	2.20

Бег на 30 м	с	5.30	5.50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	150
Челночный бег 3х10 м	с	8.60	8.9
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с 5-го года обучения)			
Нормативы технической подготовки			
Ведение мяча 10м.	см	2.5	2.7
Ведение мяча 10м. с изменением направления	с	7.70	7.90
Ведение мяча 3х10	с	9.90	10.20
Удар на точность по воротам	Количество попаданий	5	4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	Количество попаданий	5	4
Вбрасывание мяча на дальность	м	8	6
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		

Нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на 3 год обучения **учебно-тренировочного этапа** (этап спортивной специализации) по виду спорт «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.05	2.18
Бег на 30 м	с	5.25	5.45
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	155
Челночный бег 3x10 м	с	8.55	8.85
Нормативы технической подготовки			
Ведение мяча 10м.	см	2.45	2.65
Ведение мяча 10м. с изменением направления	с	7.70	7.90
Ведение мяча 3x10	с	9.85	10.15
Удар на точность по воротам	Количество попаданий	5	4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	Количество попаданий	5	4
Вбрасывание мяча на дальность	м	9	7
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		

Нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на 4 год обучения **учебно-тренировочного этапа** (этап спортивной специализации) по виду спорт «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.04	2.16
Бег на 30 м	с	5.22	5.42
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	160
Челночный бег 3х10 м	с	8.51	8.81
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с 5-го года обучения)			
Нормативы технической подготовки			
Ведение мяча 10м.	см	2.43	2.63
Ведение мяча 10м. с изменением направления	с	7.68	7.88
Ведение мяча 3х10	с	9.83	10.12
Удар на точность по воротам	Количество попаданий	5	4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	Количество попаданий	5	4
Вбрасывание мяча на дальность	м	9.5	7.5
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки	«третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на 5 год обучения **учебно-тренировочного этапа** (этап спортивной специализации) по виду спорт «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.00	2.14
Бег на 30 м	с	5.02	5.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	175
Челночный бег 3х10 м	с	8.2	8.6
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами		28	22
Нормативы технической подготовки			
Ведение мяча 10м.	см	2.37	2.50
Ведение мяча 10м. с изменением направления	с	7.50	7.70
Ведение мяча 3х10	с	9.2	9,8
Удар на точность по воротам	Количество попаданий	5	4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	Количество попаданий	5	4

Вбрасывание мяча на дальность	м	12	10
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки	«третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»		

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для обучения на этапе **совершенствования спортивного** мастерства по виду спорта «футбол» спортивная дисциплина «футзал».

Ежегодное выполнение нормативов, необходимых для зачисления на этап **совершенствования спортивного** мастерства по виду спорта «футбол» спортивная дисциплина «футзал» и **подтверждение спортивной квалификации** каждые 2 года.

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

4.1. Описание учебно-тренировочного процесса

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной тренировки и периодизации тренировки в виде спорта «футбол», спортивная дисциплина «футзал».

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических способностей, общего подъема функциональных возможностей. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Принцип непрерывности тренировочного процесса. Необходимо строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоп-

равданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Эффект заключается в существенных адаптационных изменениях в состоянии организма спортсмена, увеличение его функциональных возможностей и спортивной работоспособности.

Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются постепенность и непрерывность. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема, интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена.

Принцип волнообразности динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Основные задачи подготовительного (базового) этапа:

- повышение уровня физической подготовленности спортсменов,
- совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта,
- изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель. Этап состоит из двух, трех мезоциклов.

Основными задачами *соревновательного периода* являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью сорев-

новательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем соревнований.

К числу основных задач *переходного периода* относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Особенности технической подготовки футболистов.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Для формирования представления традиционно применяется объяснительно - иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание обучающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники мини-футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать усиленные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов мини-футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе

простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно - временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног.

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;
- упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами по мячу.

Основные направления процесса совершенствования техники игры.

Совершенствование техники мини-футбольной игры тесно связано с процессом обучения в свое время логическое продолжение процесса изучения, только в других более усложнённых условиях. Несмотря на это, практика показала, что данный процесс имеет определенные специфические свойства, а также и свои методы, и процедуры.

Всегда надо иметь в виду, что ни один из тех методов и процедур нельзя использовать как "рецепт", соответственно "методический" закон, который не подлежит изменениям и дополнениям. Всегда надо отталкиваться от предположения, что процесс тренировок постоянно изменяется, в зависимости от опыта, научных знаний и требований современной игры. На основании предыдущих опытов, можно увидеть, что некоторые методы и процедуры в процессе тренировки, подтвердили свое значение на практике.

Метод усложнения внешних факторов.

Этот метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;
- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;
- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;
- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;
- выполнение комбинации нескольких технических элементов.

Метод выполнения упражнений в разных состояниях организма:

Данный метод включает следующие методические приёмы:

- выполнение упражнений в состоянии усталости;
- выполнение упражнений в состоянии сильного эмоционального напряжения;
- выполнение упражнения в постоянном и случайном исключении зрительного контроля;
- выполнение упражнений в ряде предварительных условий;
- выполнение упражнений в ряде ситуационных обстоятельств.

Главную роль в обучении и совершенствовании техники должны играть основные (базовые) элементы техники:

- удары по мячу (ведение, передача, удары в ворота);
- обработка мяча и основные виды отбора мяча у противника.

Остальные технические элементы составляют отношение 70%:30%. Таким методом работы достигается максимальная рациональность технической подготовки. Тенденция заключается в том, чтобы, как можно больше включать в техническую подготовку ситуационных упражнений, соответствующих условиям игры в самом матче.

В мини-футболе важна утилитарная (применимая) техника. Методические указания в обучении технических элементов:

- объяснение роли данного технического элемента в игре;
- демонстрация технического элемента;
- свободное выполнение;
- выполнение с коррекцией.

С детьми с 6-7 до 12 лет работа проводится фронтально (всё и постоянно), без деления на периоды. В работе используются известные методы: метод повторения, метод упражнений в форме игры, метод соревнований.

После 14 лет работа проводится исключительно методом тренировок, где выделяется 3 периода: подготовительный, соревновательный (соревновательный), переходный.

Всесторонняя физическая подготовка с особым акцентом на развитие:

- скоростных качеств;
- координации;
- взрывной силы.

4.2. Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа начальной подготовки

Программный материал (1040 часов)

Общая физическая подготовка. (160 ч)

Рекомендуемый программный материал по общей физической подготовке.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроиться: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Передвижения в ходьбе и беге. Быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание). Переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу. Прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равновесие). Бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие). Прогрессия шагов в процессе бега. Боковой бег приставным шагом. Боковой бег скрещенным шагом. Бег назад. Прыжки с места. Прыжки в движении. Бег с поворотами, подпрыгиванием.

Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы: мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (мячами, скакалками).

Упражнения прыгучести. Упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития выносливости: равномерный бег при ЧСС 130-140уд/мин, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом.

Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, соревнования с партнером за овладением мячом

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-50 . Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый пе-

реход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления движения (до 1800). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. «Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести.

Подвижные игры типа «Волк во рве», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. 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 мячей в паре, от 2-х, 3-х обучающихся.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Подвижные игры. Челнок. Быстрый старт. Не дать упасть. Догонялки. Смена мест. Вызов номеров. Захват высоты. Преодолеть сопротивление. Мяч охотнику. Ковбой. Тачка. Салки простые. Салки-выручалки. Мини-футбол. Баскетбол. Рэгби. Баскетбол надувным шаром. Гонка с выбыванием. Подвижные игры с мячом.

Участие в спортивных соревнованиях – 14 часов

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
контрольные	1	1	1
отборочные			
основные			1
Матчи (игры)	2-3	2-3	5

Контрольные соревнования – школьный уровень.

Отборочные соревнования – школьный, муниципальный уровень.

Основные соревнования – школьный, муниципальный, межмуниципальный уровень.

Техническая подготовка (542 часа).

Разучивание и закрепление приемов ведения мяча. Прямолинейное ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления (зигзаг). Полукруговое и круговое ведение мяча. Комбинированное ведение. Ведение мяча средней частью подъёма стопы. Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча подошвой способом «перекат».

Разучивание и закрепление ударов по мячу ногой. Удар подъёмом стопы.

Удар внутренней стороной подъёма. Удар внешней стороной подъёма. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар носком стопы. Удар пяткой. Удар коленом. Удар внешней стороной стопы.

Разучивание и закрепление удара головой. Удар головой с места.

Разучивание и закрепление приемов мяча. Прием мяча всеми частями стопы на земле и в воздухе бедром, головой, грудью. Прием катящего мяча (низом по земле) внутренней стороной стопы, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма. Прием летящего мяча после отскока внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Прием летящего мяча на основе «амортизации» подъёмом, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой, подошвой. Прием низового мяча. Прием низового мяча с

шагом в сторону. Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5 метров. Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 метров.

Разучивание и закрепление отбора мяча. Отбор мяча подъёмом. Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.

Разучивание и закрепление вбрасывания мяча.

Тактическая подготовка (2 часа)

Правила поведения на соревнованиях. Этические нормы спортсмена.

Теоретическая подготовка (48 часов).

Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья. История вида спорта «футбол» и дисциплины «футзал».

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Гигиенические требования к одежде. Режим дня. Частота сердечных сокращений как основа самоконтроля. Основы правильного питания. Правила соревнований.

Психологическая подготовка (2 ч)

Определение личного темперамента. Особенности темперамента.

Контрольные мероприятия и тестирование (18 часов)

Прием вступительных нормативов по общей физической подготовке. Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в начале 2 и 3 года. Контрольно-переводные испытания в конце учебного года. Контроль овладения техническими приемами в течение года.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (8 часов)

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год,

Восстановительные мероприятия (16 часов)

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Плавание. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

Интегральная подготовка (330 часов)

Игра в мини – футбол 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Игра за овладение мячом 1х1. Игра за овладение мячом 2х2. Игра за овладение мячом 3х3.

Игра в мини-футбол в различных амплуа. Односторонние и двусторонние игры с заданием. Игровые упражнения. (Приложение 1)

Самостоятельная работа (207 часов)

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы, включает общую физическую подготовку, упражнения технической подготовки, теорию.

Учебно-тематический план теоретической подготовки этапа начальной подготовки (48 часов)

Темы по теоретической подготовке	Объем часов	Сроки проведения	Краткое содержание
ТБ и ПБП	6	сентябрь	Правила безопасного поведения в зале, на открытой площадке. Правила поведения на

			учебно – тренировочном занятии. Правила поведения на соревнованиях. Безопасная эксплуатация спортивного инвентаря.
История возникновения вида спорта	6	В течение года	Зарождение и развитие вида спорта в России. За рубежом, в Ирбитском МО
Гигиенические основы физической культуры и спорта.	6	В течение года	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Закаливание.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	6	В течение года	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	6	В течение года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	10	В течение года	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся	8	В течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Примерный годовой тематический план-график (НП-1,2 года 312ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Содержание под- готовки												
Теория 16 ч												
ТБ и ПП	2											
История разви- тие футбола							2					
Гигиенические основы ФК			2									
Самоконтроль				2								
Теоретические основы ФК					2							
Правила вида спорта		2							2			
Режим дня и пи- тание обучаю- щихся								2				
Практика 296ч												
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
СФП												
Участие в сорев- нованиях									4			
Техническая под- готовка	12	12	14	12	14	14	14	12	12	12		8
Тактическая под- готовка												
Психологическая подготовка												
Интегральная подготовка	8	10	10	10	8	10	8	10	8	8	4	6
Контрольные ме- роприятия	2									4		
Инструкторская практика												
судейская практ.												
Медицинские, мед –биолог.мер.											2	
восстановитель- ные мероприятия											2	
Всего часов: 312	28	28	30	28	28	28	28	28	30	28	12	16

Самостоятельная работа 64 часа входит в учебную нагрузку

Примерный годовой тематический план-график (НП-3 года 416 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Содержание подготовки												
Теория 16 ч												
ТБ и ПП	2											
История развития футбола							2					
Гигиенические основы ФК			2									
Самоконтроль				2								
Теоретические основы ФК					2							
Правила вида спорта		2							2			
Режим дня и питание обучающихся								2				
Практика 400ч												
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	4
СФП												
Участие в соревнованиях				2					4			
Техническая подготовка	14	16	14	16	14	16	16	16	14	16	6	12
Тактическая подготовка									2			
Психологическая подготовка	2											
Интегральная подготовка	12	14	16	10	14	14	14	10	8	8	4	6
Контрольные мероприятия	2									4		
Инструкторская практика												
судейская практ.												
Медицинские, мед –биолог.мер.					2						2	
восстановительные мероприятия				2				2		8		
Всего часов: 416	38	38	38	38	38	36	38	36	36	40	18	22

Самостоятельная работа 83 часа входит в учебную нагрузку

4.3. Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Программный материал -3016 часов Общая физическая подготовка (476 часов).

Рекомендуемый программный материал по общей физической подготовке.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Общеразвивающие упражнения.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание туловища с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены - поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Динамические общеразвивающие упражнения. Увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад. Вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения с помощью партнера. Пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Передвижения в ходьбе и беге. Быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание). Переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу. Прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равно-

весие). Бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие). Прогрессия шагов в процессе бега. Боковой бег приставным шагом. Боковой бег скрещенным шагом. Бег назад. Ускорение с инерцией движения и остановкой; криволинейный бег со сменой ритма. Прыжки с места. Прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее). Комбинация прыжка, приземления и переход в бег. Бег с поворотами, подпрыгиванием.

Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе). Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты). Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры. Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх). Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения. Быстрая смена напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.). Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.). Упражнения с противодействием партнера.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Прыжки со скакалкой различными способами длительной время (от 5-ти минут). Силовые упражнения с малым весом, выполняемые «до отказа» количество повторений.

Упражнения для развития ловкости.

Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания. Сочетание ходьбы и бега с ловлей предметов. Жонглирование различными предметами.

Упражнения на развитие быстроты

Челночный бег 7х50 метров. Ускорения 5-8 раз по 100 метров с интервалами отдыха 10-20 секунд. Эстафеты. Игры – догонялки.

Упражнения на гибкость и на растягивание.

Активные упражнения - выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). Выполняются с различной амплитудой, скоростью, с отягощением. Пассивные упражнения -

движения, выполняемые под внешним воздействием, с помощью партнера, различных амортизаторов и тренажеров, веса собственного тела.

Упражнения на расслабление из исходного положения стоя и лежа.

Подвижные игры и спортивные игры. Быстрый старт. Не дать упасть. Смена мест. Вызов номеров. Преодолеть сопротивление. Салки простые. Футбол. Баскетбол. Рэгби.

Специальная физическая подготовка - 266 часов

Специализированные передвижения.

Бег - ускорение с инерцией движения и остановкой. Криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд). Прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв). Прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее). Комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация). Бег с поворотами, подпрыгиванием.

Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, соревнования с партнером за овладением мячом

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-50°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. «Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из различных исходных положений рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Участие в спортивных соревнованиях – 240 часов

Виды соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
контрольные	1	1	1	2	2
отборочные	1	1	1	2	2
основные	2	2	2	2	2
Матчи (игры)	28	28	28	28	28

Контрольные соревнования – школьный уровень.

Отборочные соревнования – школьный, муниципальный уровень.

Основные соревнования - муниципальный, окружной, региональный, межрегиональный, всероссийский уровень.

Техническая подготовка - 678 часов

Ведение мяча (закрепление и совершенствование навыка). Прямолинейное ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления (зигзаг). Полукруговое и круговое ведение мяча. Комбинированное ведение. Ведение мяча средней частью подъёма стопы. Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча подошвой способом «перекат».

Удары по мячу ногой (закрепление и совершенствование навыка). Удар подъёмом стопы. Удар внутренней стороной подъёма. Удар внешней стороной подъёма. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар носком стопы. Удар пяткой. Удар коленом. Удар внешней стороной стопы.

Удары по мячу ногой (разучивание и закрепление навыка). Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар носком стопы. Удар пяткой. Удар коленом. Удар внешней стороной стопы. Удар через себя способом „ножницы».

Удары головой (разучивание и закрепление). Удар головой в прыжке. Удар головой после разбега и отскока. Удар в падении.

Приёмы мяча (разучивание, закрепление, совершенствование). Приёмы всеми частями стопы на земле и в воздухе: бедром, головой, грудью. Приём катящего мяча (низом по земле): внутренней стороной стопы, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма. Приём летящего мяча после отскока: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой. Приём летящего мяча на основе «Амортизации» подъёмом, стороной стопы, внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.

Дриблинг и финты (разучивание и закрепление).

Отбор мяча (разучивание и закрепление) подъёмом, без прямого контакта с партнёром, в прямом контакте с противником, толканием плечом к плечу, толканием ног.

Тактическая подготовка - 126 часов

Понятие, элементы и содержание тактики. Расстановки и функции игроков в мини-футболе. Понятие игровой ситуации и их градация.

Структура тактического действия. Классификация тактики. Групповые, командные, индивидуальные действия и взаимодействия. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите.

Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения игры.

Просмотр видеозаписей игр высококвалифицированных команд.

Теоретическая подготовка - 122 часа

Современное развитие футзала в Европе, Азии, мире. История футзала в Свердловской области, Ирбитском МО.

Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Определение амплуа игрока. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

ЗОЖ. Образ жизни спортсмена. Питание спортсмена. Самоанализ. Дневник самоконтроля. Основы безопасных самостоятельных занятий. Регулирование физической нагрузки путем подсчета частоты сердечных сокращений.

Правила судейства. Обязанности судей. Жесты судей. Деление участников соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Антидопинговые правила (Российские и международные). Последствия применения допинга. Формирование непримиримого отношения к допингу.

Психологическая подготовка – 82 часов

Мероприятия, направленные на устойчивую мотивацию занятий мини-футболом. Обеспечение комфортных психологических условий в команде. Организация работы наставничества «ученик-ученик».

Предстартовые состояния. Стартовая лихорадка. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции. Стартовая апатия. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции. Боевая готовность. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.

Групповая регуляция состояний обучающихся. Настрой на соревнования. Индивидуальная регуляция предстартовых состояний. Дыхательные практики саморегуляции.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 48 часов

Контрольно-переводные испытания ежегодно в конце учебного года. Контроль овладения техническими и тактическими приемами в течение года.

Инструкторская и судейская практика – 76 часов

Инструкторская практика (56 часов).

Проведение подготовительной или заключительной частей учебно-тренировочного занятия для обучающихся различного возраста по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Разработка плана и проведение тренировочного занятия. Осуществление показа технических приемов.

Организация и проведение подвижных игр. Дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений.

Судейская практика (44 часа).

Основные правила футзала. Основные правила классического футбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков.

Практическое судейство в роли помощника судей, секретаря. Самостоятельное судейство игр на школьном уровне.

Подготовка к судейской категории «Юный судья» (14-16 лет)

Для присвоения необходимо без выполнения требований к прохождению практики судейства выполнить:

1. Требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного экзамена в соответствии с требованиями Министерства спорта РФ
2. Сдать тест по физической подготовке в соответствии с требованиями Министерства спорта.

Подготовка к 3 судейской категории (17 лет).

Для присвоения необходимо без выполнения требований к прохождению практики судейства выполнить:

1. Требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного экзамена в соответствии с требованиями Министерства спорта РФ
2. Сдать тест по физической подготовке в соответствии с требованиями Министерства спорта.

Медицинские, медико-биологические мероприятия – 44 часа

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия - 106 часов

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Плавание.

Медико-биологические средства восстановления: суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение видимыми лучами синего спектра, теплый душ. Контрастный душ.

Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого баланса.

Интегральная подготовка (728 часов)

Игра в мини – футбол. Игра в футбол. Игра за овладение мячом 1х1. Игра за овладение мячом 2х2. Игра за овладение мячом 3х3. Игра за овладение мячом 4х4. Игра за овладение мячом 5х5. Игра в мини-футбол в различных амплуа. Односторонние и двусторонние игры с заданием. Учебные двусторонние

игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру. Игровые упражнения. (Приложение 1)

***Самостоятельная работа – 601 час .**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель). Включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, теорию, медицинские и восстановительные мероприятия.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Часы	Сроки проведения	Краткое содержание
История и современное состояние вида спорта «футзала»	10	В течение года	Современное развитие футзала в Европе, Азии, мире. История футзала в Свердловской области, Ирбитском МО.
Воспитание волевых качеств.	20	В течение года	Преодоление негативных психических состояний путем аутотренинга. Принятие амплуа в команде. Рациональная игра и техника.
Физиологические основы спорта.	20	В течение года	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические процессы в организме при занятиях спортом
ЗОЖ	24	В течение года	Образ жизни спортсмена. Питание спортсмена. Самоанализ. Дневник самоконтроля. Основы безопасных самостоятельных занятий. Регулирование физической нагрузки.
Судейство	24	В течение года	Правила судейства. Обязанности судей. Жесты судей. Деление участников соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Разбор различных игровых ситуаций
Антидопинг	24	В течение года	Антидопинговые правила (Российские и международные). Последствия применения допинга. Ежегодное тестирование знаний на платформе РУСАДА

Примерный годовой тематический план-график (УТ -1,2 года 520 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Содержание подготовки												
Теория 18ч												
История и современное состояние вида спорта «футзала»								2				
Воспитание волевых качеств.		2					2					
Физиологические основы спорта.			2									
ЗОЖ	2					2						
Судейство										2		
Антидопинг				2					2			
Практика 502ч												
ОФП	8	8	8	6	10	8	8	6	6	8	6	6
СФП	6	4	4	4	6	4	4	2	2	2	2	
Участие в соревнованиях		2	4	6		4	4	6	6	6		
Техническая подготовка	12	12	12	14	14	14	14	14	14	14	10	16
Тактическая подготовка	2	2	2		2			2	2			2
Психологическая подготовка			2	2					2		2	
Интегральная подготовка	8	8	10	10	8	10	10	10	10	10	10	12
Контрольные мероприятия		2								4		
Инструкторская практика	2		2		2		2					2
судейская практ.		2				2						
Медицинские, мед –биолог.мер.	4											
восстановительные мероприятия		2			2			2			8	
Всего часов: 520	44	44	46	44	44	44	44	44	44	46	38	38

Самостоятельная работа 104 часа входит в учебную нагрузку

Примерный годовой тематический план-график (УТ -3,4 года 624 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Содержание под-готовки												
Теория 28ч												
История и современное состояние вида спорта «футзала»								2				
Воспитание волевых качеств.		2					2					
Физиологические основы спорта.	2		2									
ЗОЖ	2					2	2					
Судейство		2			2					2		
Антидопинг				2					2		2	
Практика 596ч												
ОФП	8	8	8	6	10	8	8	6	6	8	6	8
СФП	6	4	4	6	6	6	4	6	6	4	2	2
Участие в соревнованиях		4	6	6	6	4	6	6	6	6		
Техническая подготовка	10	10	8	10	8	12	12	12	12	10	8	12
Тактическая подготовка	4	2	2	4	2	2	2	2	2			2
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	4	2	
Интегральная подготовка	10	12	14	12	12	14	14	14	14	14	14	14
Контрольные мероприятия		2	2	2						4		2
Инструкторская практика	2		2		2		2					4
судейская практ.	2	2	2			2						4
Медицинские, мед –биолог.мер.	2		2	2							6	
восстановительные мероприятия	2	2			2			2	2		10	4
Всего часов: 624	52	52	54	52	52	52	52	52	52	52	50	52

Самостоятельная работа 124 часа входит в учебную нагрузку

Примерный годовой тематический план-график (УТ -5 года 728 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание под-готовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Теория 30ч												
История и современное состояние вида спорта «футзала»								2				
Воспитание волевых качеств.		2					2					
Физиологические основы спорта.	2		2									2
ЗОЖ	2					2	2					
Судейство		2			2					2		
Антидопинг				2					2		2	
Практика 698 ч												
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях		4	6	6	6	8	8	8	8	6		4
Техническая подготовка	10	10	8	10	10	10	8	8	8	10	8	10
Тактическая подготовка	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	4	2	
Интегральная подготовка	14	12	16	14	16	14	16	18	18	14	14	14
Контрольные мероприятия		2	2	2						4		2
Инструкторская практика	2		2		2		2					4
судейская практ.	2	2	2			2						4
Медицинские, мед –биолог.мер.	2		2	2							6	
восстановительные мероприятия	2	2		2	2	2	2	2	2		10	4
Всего часов: 728	60	60	62	60	60	60	60	60	60	60	62	64

Самостоятельная работа 145 часов входит в учебную нагрузку

4.4. Программный материал для учебно – тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования. (832 часа)

Общая физическая подготовка – 130 часов

Общеразвивающие упражнения.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Передвижения в ходьбе и беге. Бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие). Прогрессия шагов в процессе бега. Боковой бег приставным шагом. Боковой бег скрещенным шагом. Бег назад. Бег с поворотами, подпрыгиванием.

Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе). Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты). Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры. Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным после-

дующим вшиванием вверх). Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково - тормозные упражнения. Быстрая смена напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.). Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Прыжки со скакалкой различными способами длительной время (от 5-ти минут). Силовые упражнения с малым весом, выполняемые «до отказа» количество повторений.

Упражнения для развития ловкости. Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами. Сочетание ходьбы и бега с ловлей предметов.

Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег 10х50 метров. Ускорения 8- 10 раз по 100 метров с интервалами отдыха 10-20 секунд.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Активные упражнения - выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). Выполняются с различной амплитудой, скоростью, с отягощением. Пассивные упражнения - движения, выполняемые под внешним воздействием, с помощью партнера, различных амортизаторов и тренажеров, веса собственного тела. Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Специальная физическая подготовка – 116 часов

Специализированные передвижения. Бег - ускорение с инерцией движения и остановкой. Криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд). Прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...). Прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее). Комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация). Бег с поворотами, подпрыгиванием.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, соревнования с партнером за овладением мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под углом 20- 50 метров. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 15-20 метров медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления движения до 1800. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 5-7 метров с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Участие в соревнованиях- 82 часа.

Контрольные – 2 – региональный уровень

Отборочные – 1 – региональный, УрФО уровень

Основные – 2 – первенства и кубки УрФО, всероссийские первенства.

Техническая подготовка – 84 часа

Совершенствование навыков ведение мяча – выполнение на большой скорости и с преодолением препятствий.

Совершенствование ударов по мячу ногой. Удары на заданное расстояние, в цель, с разной силой и скоростью.

Совершенствование ударов по мячу головой. Удары на точность.

Совершенствование приемов мяча стопой, бедром, грудью, головой.

Индивидуальные финты.

Совершенствование способов отбора мяча различными способами.

Тактическая подготовка- 70 часов

Индивидуальные действия. Групповые и командные взаимодействия. Тактический план игры. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд. Просмотр и анализ видеозаписей своих игр.

Теоретическая подготовка – 20 часов

Олимпийское движение. Состояние современного спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность. Самоанализ. Способы сохранения и укрепления здоровья. Восстановительные средства и мероприятия

Тренировка как многокомпонентный процесс. Соревнование как функциональное и структурное ядро спорта.

Правила соревнований. Системы розыгрыша. Теория судейства.

Российские и международные антидопинговые правила .

Психологическая подготовка – 20 часов

Устойчивая мотивация на максимальное раскрытие потенциальных возможностей организма. Формирование объективной самооценки. Успешное

взаимодействие с игроками отличных темпераментов.

Саморегуляция предстартовых состояний. Закрепление умения достижения боевой готовности.

Контрольные мероприятия – 12 часов

Контрольные испытания 3 раза в год по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование на сайте РУСАДА

Инструкторская и судейская практика – 25 часов

Инструкторская практика (14 часов):

Разработка плана и проведение тренировочного занятия. Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям. Представление и руководство командой на школьных соревнованиях.

Судейская практика (20 часов):

Подготовка к присвоению, присвоение 3 судейской категории (с 17 лет).

Для присвоения необходимо без выполнения требований к прохождению практики судейства выполнить. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Выполнение обязанностей судьи-секретаря. Выполнение обязанностей судьи в поле.

Медицинские, медико-биологические мероприятия – 12 часов

Углубленный медицинский осмотр 2 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия - 40 часов

Использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация.

Медико-биологические средства восстановления: суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ.

Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого баланса.

Интегральная подготовка (202 часа)

Игра в мини – футбол. Игра в футбол. Игра за овладение мячом 1х1. Игра за овладение мячом 2х2. Игра за овладение мячом 3х3. Игра за овладение мячом 4х4. Игра за овладение мячом 5х5. Игра в мини-футбол в различных амплуа. Игра в футзал в различных амплуа. Односторонние и двусторонние игры с заданием. Учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике. Контрольные и календарные игры с различными целевыми установками на игру.

***Самостоятельная работа – 166 часов.**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель), включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию, интегральная подготовка, восстановительные мероприятия.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История и современное состояние вида спорта «футзал»	2	В течение года	Основные сильнейшие команды России по футзалу. Истории выступлений команд. Сильнейшие игроки.
Саморазвитие спортсмена	6	В течение года	Самоанализ спортивного результата. Проектирование дальнейшей карьеры в спорте. Самостоятельное планирование спортивной деятельности.
Физиологические и биохимические основы спорта.	2	В течение года	Физиологические и биохимические процессы в организме во время занятий спортом.
ЗОЖ	6	В течение года	Питание высококвалифицированного спортсмена. Современные физиотерапевтические, бальнеологические средства сохранения и укрепления здоровья высококвалифицированных спортсменов.
Судейство	8	В течение года	Правила соревнований. Система розыгрышей в футболе. Обязанности различных судей в футзале, мини-футболе, футболе
Антидопинг	6	В течение года	Современные антидопинговые правила. Обязательный сертификат РУСАДА. Правила отбора анализов и проб. Права и обязанности спортсмена в сфере антидопинга.

Примерный годовой тематический план-график (СС-1 года 832 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 30ч												
История и современное состояние вида спорта «футзал»								2				
Саморазвитие спортсмена		2					2					
Физиологические и биохимические основы спорта.	2		2									2
ЗОЖ	2					2	2					
Судейство		2			2					2		
Антидопинг				2					2		2	
Практика 802 ч												
ОФП	14	10	10	10	10	10	10	12	10	10	12	12
СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10
Участие в соревнованиях		4	6	10	12	12	10	10	8	6		4
Техническая подготовка	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	6	6
Тактическая подготовка	6	8	6	6	6	6	6	6	8	4	4	4
Психологическая подготовка	2	2		2	2	2		2	2	4	2	
Интегральная подготовка	18	18	18	16	18	16	18	18	18	16	14	14
Контрольные мероприятия		2	2	2						4		2
Инструкторская практика	2		2		2		2			2		4
судейская практ.	2	4	2			2				6		4
Медицинские, мед –биолог.мер.	2		2	2							6	
восстановительные мероприятия	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	12	4
Всего часов: 832	70	72	70	70	70	70	70	70	68	70	66	66

Самостоятельная работа 166 часов входит в учебную нагрузку

4.5 Рабочая программа тренера-преподавателя

Разрабатывается тренером-преподавателем на текущий год с учетом комплектования, настоящей программы и в соответствии с методическими рекомендациями школы по составлению рабочих программ. **(Приложение №3)**

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

1. наличие игровой площадки для «футзала»;
2. наличие тренировочного спортивного зала;
3. наличие тренажерного зала;
4. наличие раздевалок, душевых;
5. наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)*;
6. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (см. ниже);
7. обеспечение спортивной экипировкой (см. ниже);
8. обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
9. обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
10. медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
9.	Мяч для футзала	штук	14
			на тренера-преподавателя
10.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
			2
11.	Стойка для обводки	штук	20
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
13.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
14.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу
			2
15.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
16.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на группу
			6

Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Манишка футбольная (трех цветов)	штук	На обучающегося

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Едини- ца измере- ния	Расчетная еди- ница	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной под- готовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной спе- циализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающе- гося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающе- гося	-	-	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или кос- тюм тренировочный утепленный	штук	на обучающе- гося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе- гося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировоч- ный	штук	на обучающе- гося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающе- гося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающе- гося	-	-	1	1	1	1

8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
13.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

5.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.3. Информационно-методические условия

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: Поматур, 1999
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – Липецк, 2004
3. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов. – М., 2005
4. Банников С.А. Играйте в футбол. – Екатеринбург, 2006
5. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2003
6. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 2000
7. Евсеев С.П. О разработке концепции спортивного потенциала учащихся спортивных школ. – Орел, 2004
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1997
9. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1998
10. Программа мини-футбол (футзал). – М.: Советский спорт, 2008.
11. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995
12. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. – М.: Советский спорт, 2003
13. Филин В.П. Некоторые социальные аспекты развития детско-юношеского спорта // Теория и практика физической культуры, 2006
14. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2004
15. Чесно Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике. М., 2002

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

1. www.minsport.gov.ru – сайт министерства спорта РФ.
2. www.mon.gov.ru – сайт министерства образования и науки РФ.
3. www.amfr.ru – сайт ассоциации мини-футбола России.
4. урорамф.рф – сайт уральского отделения мини-футбола Рос

Приложение 1

Пример разработанных игровых упражнений для юных футболистов.

Игровой комплекс №1 «Борьба за мяч»

Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из полевых игроков и голкипера. Ворота располагаются у боковых линий. По свистку в игру вводится второй мяч для поощрения атакующей команды, нанесшей удар поворотом или создавшей острый момент. Если обороняющая команда более двадцати секунд не дает возможности атаковать свои ворота, то мяч отдаётся ей. Выигрывает команда, забившая больше голов.

Игровой комплекс №2.

Формируются две команды, состоящие каждая из полевых игроков и голкипера. Игра проходит на всём поле. Состав игроков в одной игровой ситуации: четыре нападающих против четырех защитников с вратарем в воротах. Нападающие должны максимально быстро обыграть (коллективно или индивидуально) защитников и нанести удар по воротам, затем завершить фланговую атаку. Защитники должны играть только в своих квадратах.

По завершению игрового эпизода атака разворачивается в противоположную сторону по такому же принципу. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол - три очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игровой комплекс №3

Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из полевых игроков и голкипера. В каждом игровом эпизоде три защитника обороняются против трех нападающих. Игра проходит по всему полю. Двое из трёх защитников активно участвуют в обороне и защищают ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление, а в случае потери мяча нападающими либо их неточного удара начинает играть в полную силу.

Атака начинается с передачи мяча тренером центральному нападающему, находящемуся в движении.

До противоборства с защитниками нападающие обязаны осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на максимальной скорости.

Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки.

Продолжительность игрового эпизода – одна минута, после происходит смена игроков. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Приложение 2

Подводящие упражнения

Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой.

Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча		
Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча	Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги	Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад
Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами)	То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча	То же, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы
Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага)	Покатить мяч назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги	То же, только в конце продолжить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы
Ведение мяча по прямой	Развороты под себя подошвой	Развороты в сторону от себя подошвой

**Система упражнений для совершенствования «чувства мяча»
внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения
ведению и разворотам**

Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча		
Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы	Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой	
Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой	Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед
Перебросы мяча между ног	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой
Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча	Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы
	Развороты внутренней и внешней стороной стопы	

Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:

- Удар подъемом — остановка мяча подошвой Удары подъемом поочередно двумя ногами
- Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы)
- Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники мини-футбола.

Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:

- Наступать на мяч поочередно двумя ногами
- Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке
- Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте
- Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке
- Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги.

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

Система подводящих упражнений для обучения финтам:

Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага)	Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед	Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема —	Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами	Подошвой покатить мяч за опорную ногу — покатить в

остановить подошвой (смена ноги)		сторону внутренней сторону стопы
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге	Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы — переступить этой же ногой за мяч (смена ноги)	
Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке)	Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую	
Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы	Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами	
	Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону	

Приложение 3

Методические рекомендации «Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав Учреждения.

Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя.

Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на примерных программах по видам спорта.

Цель: создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

Задачи:

- дать представление о практической реализации модифицированной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей учебно-тренировочного процесса Учреждения и контингента обучающихся.

Функции:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;

- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную деятельность;
- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности (спортивной подготовки) обучающихся.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году спортивной подготовки на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта и дополнительной образовательной программой по виду спорта МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного методического объединения (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем рассчитана на период с 01.09. по 31.08. текущего года этапа подготовки на 52 недели.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методически материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

Структура рабочей программы:

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка

II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

- III. Периодизация учебно-тренировочного года.
- IV. Программный материал.
- V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке.
- VI. Система контроля.
- VII. План воспитательной работы.
- VIII. План инструкторской и судейской практики.
- IX. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- X. Дополнительные материалы.

Приложение. Календарно-поурочное планирование.

Порядок оформления рабочей программы

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;
- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя, категория;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы

1. *Пояснительная записка.*

В тексте пояснительной записки указывается:

- Федеральный стандарт по виду спорта, на основе которого разработана программа;
- небольшой анализ, проблематика учебно-тренировочной работы за прошлый год;
- цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы;
- указание количества обучающихся, их подготовленность, разряды (если имеются) в соответствии с комплектованием на текущий год;
- количество часов, на которое рассчитана программа в соответствии с комплектованием.

1. *Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.*

Включает в себя распределение всех разделов/тем этапа и года спортивной подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (таблица) в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта (из программы Школы, раздел 2.4.)

2. *Периодизация.*

Распределение календарного года на периоды: подготовительный (возможно выделение общеподготовительного и специально-подготовительного периодов), соревновательный (возможно выделение предсоревновательного и соревновательного периодов), переходный.

Периодизация должна соответствовать календарному плану соревнований. Для каждого вида спорта план отличный.

Пример (лыжные гонки)

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь, ноябрь.
- Соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март.
- Переходный период – апрель, май, июнь

3. Программный материал.

Описание учебно-тренировочного процесса, в том числе программный материал изложен в Программе школы (раздел 4), необходимо подобрать нужный материал.

4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Составляется самостоятельно на основании Плана по теоретической подготовке Программы школы (раздел 4). Необходимо учесть количество часов и темы в соответствии с Планом.

5. Система контроля.

Включает требования к уровню подготовки обучающихся и контрольно - переводные требования. Материал изложен в Программе школы (раздел Система контроля раздел 3). Необходимо выбрать требования в соответствии с этапом подготовки.

6. План воспитательной работы

План воспитательной работы изложен в Программе школы (раздел 2.5), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

8. План инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики изложен в Программе школы (раздел 2.7), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Программе школы (раздел 2.6), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

10. Дополнительные материалы.

указывается литература, интернет - ресурсы, сайт федерации, обучающие программы на компакт дисках, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы

№ п/п	дата прове- дения	Тема, краткое содержание	количество часов

Порядок принятия и утверждения рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.