

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г. Валдай»
(МБУДО «СШ Валдай»)**

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 от 19.02.2026 г.
заседания педагогического совета
МБУДО «СШ Валдай»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ
№ 10-С от 19.02.2026 г.
МБУДО «СШ Валдай»

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1008 (зарегистрирован Минюстом России 25 декабря 2025 г., регистрационный № 84792).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	не устанавливается

4. Объемы Программы приведены в Таблице 2.

Таблица 2

«Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»

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

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

Учебно-тренировочные занятия, применяемые в учебно-тренировочном процессе:

- групповые,
- индивидуальные,
- смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия и их предельная продолжительность в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в Таблице 3.

Спортивные соревнования и их объем в зависимости от этапа и года спортивной подготовки приведены в Таблице 4.

Таблица 3

«Учебно-тренировочные мероприятия и их предельная продолжительность в зависимости от этапа спортивной подготовки»

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
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 РФ, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. 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	

Таблица 4

«Спортивные соревнования и их объем в зависимости от этапа и года спортивной подготовки»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	4	3	1	1
Основные	-	1	1	1	1
Матчи	-	5	25	30	32

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в Таблице 5.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки рассчитываются на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 5

«Годовой учебно-тренировочный план»

№	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и виды подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	12	16
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4
Наполняемость групп (человек), мин./ макс.						
		14/28		12/24		6/-
1	Общая физическая подготовка	40	53	89	106	92
2	Специальная физическая подготовка	-	-	47	69	92
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	42	50	100
4	Техническая подготовка	122	153	203	125	92
5	Тактическая подготовка	2	2	27	40	90
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20
7	Психологическая подготовка	1	2	10	25	55
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	55	71	56	106	167
9	Инструкторская практика	-	-	8	9	17
10	Судейская практика	-	-	8	9	17
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	16	20	24	30
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	45	60
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

Таблица 6

«Календарный план воспитательной работы»

№	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; - приобретения навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрена: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные	В течение года

	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 РФ, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров / лекций / уроков / викторин для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая

организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий.

«План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним» приведены в Таблице 7.

На основе этого плана в организации, осуществляющей обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в Новгородской области ежегодно до 1 декабря.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и персонала обучающихся на постоянной основе необходимо реализовывать дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Таблица 7

«План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним»

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Привить спортсменам принцип «честной игры».
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»; «Что такое допинг?».		1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Приобщить родителей к принципу нетерпимости к допингу
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по спортивной работе	1 раз в год	Вовлечение тренера и родителей в антидопинговую деятельность
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Привить спортсменам принцип «честной игры».
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Теоретическое занятие	«Проверка лекарственных средств», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Исторический обзор проблемы допинга»;	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Приобщить родителей к принципу нетерпимости к допингу
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по спортивной работе	1 раз в год	Вовлечение тренера-преподавателя и родителей в антидопинговую деятельность

Этап совершенствования спортивного мастерства	Семинар	«Последствия допинга для здоровья и спортивной карьеры»; «Санкции за нарушение антидопинговых правил». «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

9. План инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства является обязательным для всех групп спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися квалификационной категории юного спортивного судьи и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у обучающихся, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь провести все тренировочное занятие под руководством тренера в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе согласно дополнительной программе спортивной подготовки, отвечающее поставленной задаче.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения квалификационной категории «юный спортивный судья» и «спортивный судья третьей, второй категории».

В годовых планах учебно-тренировочных этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Лицо, желающее обучаться по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, может быть зачислено на этапы спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки минимум 1 раз в год проходят медицинский осмотр.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки минимум 1 раз в год проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими

восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов. Их можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибромассаж. и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры;
- облучения электромагнитными волнами – различной длины;
- магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного проведения при занятии спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

«футбол»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 8, Таблице 9, Таблице 10.

Таблица 8

«Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки»

№	Упражнения	Единица измерения	ГНП-1		ГНП-2		ГНП-3	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3x10 м	с			не более		не более	
					9,30	10,30	9,00	9,65
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
1.3	Бег на 30 м	с			не более		не более	
					6,00	6,50	5,50	6,05
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			100	90	120	110	140	125
2. Нормативы технической подготовки								
2.1	Ведение мяча 10 м	с			не более		не более	
					3,00	3,20	2,80	3,00
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с			не более		не более	
					8,60	8,80	8,20	8,40
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с			не более		не более	
					11,60	11,80	10,80	11,55
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий			не менее		не менее	
					5	4	5	4

Таблица 9

«Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)»

№	Упражнения	Единица измерения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5		УТГ-6	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20 2,30		не более 2,18 2,28		не более 2,15 2,25		не более 2,10 2,23		не более 2,05 2,20		не более 2,00 2,15	
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70 9,00		не более 8,50 8,80		не более 8,30 8,60		не более 8,10 8,40		не более 7,90 8,20		не более 7,70 8,00	
1.3	Бег на 30 м	с	не более 5,40 5,60		не более 5,30 5,50		не более 5,20 5,40		не более 5,10 5,30		не более 5,00 5,20		не более 4,90 5,10	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 140		не менее 170 150		не менее 180 160		не менее 190 170		не менее 200 185		не менее 210 200	
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см									не менее 30 27		не менее 31 27	
2. Нормативы технической подготовки														
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60 2,80		не более 2,55 2,75		не более 2,50 2,70		не более 2,45 2,65		не более 2,40 2,60		не более 2,35 2,50	
2.2	Ведение мяча с изменением направления, 10 м	с	не более 7,80 8,00		не более 7,70 7,90		не более 7,60 7,80		не более 7,50 7,70		не более 7,40 7,60		не более 7,25 7,45	
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 10,00 10,30		не более 9,75 10,05		не более 9,50 9,80		не более 9,25 9,55		не более 9,00 9,30		не более 8,75 9,00	
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5 4		не менее 5 4		не менее 5 4		не менее 5 4		не менее 5 4		не менее 5 4	
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5 4		не менее 5 4		не менее 5 4		не менее 5 4		не менее 5 4		не менее 5 4	
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м			не менее 8 6		не менее 9 7		не менее 10 8		не менее 11 9		не менее 13 10	
3. Уровень спортивной квалификации														
3.1	Спортивные разряды		не устанавливается						«третий юношеский»; «второй юношеский»; «первый юношеский»; «третий»					

Таблица 10

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

№	Упражнения	Единица измерения	ГССМ	
			М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,95	2,10
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	не более 4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 220	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 33	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления, 10 м	с	не более 7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд		«второй»	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

- упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе;
- упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).
- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения:

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

Подвижные игры и эстафеты:

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

Легкоатлетические упражнения:

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

Гимнастические упражнения:

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

Спортивные игры:

- гандбол;
- волейбол;
- баскетбол.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением; приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх;
- лёжа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра);
- броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей:

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; 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 набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон;
- серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития быстроты:

- повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях; бег с изменением направления (до 180°); бег прыжками; эстафетный бег; бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег": 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д.; бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами; бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед);
- ускорения и рывки с мячом (до 30 м); обводка препятствий (на скорость); рывки к мячу с последующим ударом по воротам; выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Для вратарей:

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

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°;
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами;
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля);
- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;
- ведение мяча головой;
- парные и групповые упражнения с выполнением заданий;
- подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°);
- упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;
- переворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- из стойки на руках кувырок вперед;
- кувырок назад через стойку на руках;
- переворот вперед с разбега.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- переменный и повторный бег с ведением мяча;
- двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд;
- игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности;
- комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей:

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

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

- бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения; ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге);
- прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей:

- прыжки в сторону с падением перекатом;
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге);
- остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.

В первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения,

остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств спортсменов.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить спортсменов ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Спортсмены должны начинать играть в футбол малыми составами (1х1, 2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Изучение технических приемов необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в учебно-тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки спортсмены осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч. Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мяча:

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

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры:

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе.

Удары по мячу ногой:

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

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

Удары по мячу головой:

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

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

Остановка мяча:

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

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

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов;
- при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад;
- рывком уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;
- при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрецивание»);
- ложная передача мяча партнеру;
- показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера;
- игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи;
- при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

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

Отбор мяча:

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;
- умение выбрать момент для отбора мяча.

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

Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
- с разбега: на точность и дальность.

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

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Удары по мячу ногами:

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

Удары по мячу головой:

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

Остановка мяча:

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

Ведение мяча:

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

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

Отбор мяча:

- умение выбрать момент для отбора мяча.

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

Вбрасывание мяча:

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

Техника игры вратаря:

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

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

15. Учебно-тематический план приведен в Таблице 11.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

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

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

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

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

Таблица 11

«Учебно-тематический план»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовыми элементами техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явления культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

	обучающихся		спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивный соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

Для этапа начальной подготовки:

- наличие футбольного поля.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

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

- наличие игровой площадки.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

- наличие полноразмерного футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием;

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

- наличие игровой площадки.

Для всех этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12, Таблица 14), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 13, Таблица 15), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 12

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

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера-преподавателя	2
9	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5x2 м)	штук	на футбольное поле	4
12	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (3x2 м)	штук	на футбольное поле	4
13	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x1 или 1x1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
15	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя	1

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Манишка футбольная (трех цветов)	штук	на обучающегося	1

Таблица 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	-
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		ССМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	штук	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	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442) действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- для обеспечения эффективной работы по осуществлению учебно-тренировочного процесса и координации деятельности тренеров-преподавателей в кадровом составе организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут предусматриваться специалисты по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, уровень квалификации которых установлен профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом № 237н.

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Интернет ресурсы:

1. minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ.
2. rusada.ru – Российское антидопинговое агентство.
3. sportschool-valday.ru – МБУДО «СШ Валдай», официальный сайт.
4. rfs.ru – Российский футбольный союз.

Список использованной литературы:

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера. - М.: Терра- Спорт, 2006. - 369 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
4. Григорьян М.Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной

деятельности / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 4 - 37 с.

5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997.

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

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

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

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

10. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998.

11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

12. Макеев А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. - 216 с.

13. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.

14. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.

15. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов - Учебное пособие. - Челябинск, 2006. - 214 с.

16. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. 35- 36 с.

17. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. - 468 с.

18. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.

19. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки // Футбол. - 2006. - №8 - 10-21 с.

20. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7 - 28-32 с.

21. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000.