МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАВОРИТ»

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
Протокол № 3 от «10» марта 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора
МАУ ДО «СШ «Фаворит»
№ 7 от 28 апреля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «футбол»
(спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)»

Возраст детей, на которых рассчитана
программа с 7 лет до сохранения позитивных
спортивных результатов

Начальная подготовка – 3 года

Тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Составители программы:

А.А. Ахметов –
инструктор-методист ФСО
А.Ю. Никитин – тренер
В.Н. Созонов – тренер

г. Салехард, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**	**3 ст.**
1.1	*Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)*	*3 ст.*
1.2.	*Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*	*4 ст.*
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	**4 ст.**
2.1.	*Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*	*6 ст.*
2.2.	*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*	*7 ст.*
2.3.	*Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:* *- учебно-тренировочные занятия;* *- учебно-тренировочные мероприятия;* *- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;* *- иные виды (формы) обучения*	*7 ст.*
2.4.	*Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*	*11 ст.*
2.5.	*Календарный план воспитательной работы*	*14 ст.*
2.6.	*План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним*	*17 ст.*
2.7.	*Планы инструкторской и судейской практики*	*20 ст.*
2.8.	*Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств*	*21 ст.*
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	**24 ст.**
3.1.	*Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях*	*24 ст.*
3.2.	*Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*	*25 ст.*
3.3.	*Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки*	*25 ст.*
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» (ДИСЦИПЛИНА «МИНИ-ФУТБОЛ»)**	**27 ст.**
4.1.	*Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки*	*27 ст.*
4.2.	*Учебно-тематический план*	*53 ст.*
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	**55 ст.**
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	**56 ст.**
6.1.	*Материально-технические условия*	*56 ст.*
6.2.	*Кадровые условия*	*59 ст.*
6.3.	*Информационно-методические условия*	*60 ст.*

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**	**3 ст.**
1.1	*Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)*	*3 ст.*
1.2.	*Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*	*4 ст.*
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	**4 ст.**
2.1.	*Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*	*6 ст.*
2.2.	*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*	*7 ст.*
2.3.	*Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:* *- учебно-тренировочные занятия;* *- учебно-тренировочные мероприятия;* *- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;* *- иные виды (формы) обучения*	*7 ст.*
2.4.	*Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*	*11 ст.*
2.5.	*Календарный план воспитательной работы*	*14 ст.*
2.6.	*План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним*	*17 ст.*
2.7.	*Планы инструкторской и судейской практики*	*20 ст.*
2.8.	*Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств*	*21 ст.*
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	**24 ст.**
3.1.	*Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях*	*24 ст.*
3.2.	*Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*	*25 ст.*
3.3.	*Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки*	*25 ст.*
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» (ДИСЦИПЛИНА «МИНИ-ФУТБОЛ»)**	**27 ст.**
4.1.	*Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки*	*27 ст.*
4.2.	*Учебно-тематический план*	*53 ст.*
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	**55 ст.**
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	**56 ст.**
6.1.	*Материально-технические условия*	*56 ст.*
6.2.	*Кадровые условия*	*59 ст.*
6.3.	*Информационно-методические условия*	*60 ст.*

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении мини-футбола МАУ ДО «СШ «Фаворит» (далее - Организация).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Футбол	001 001 2 6 1 1 Я
Мини-футбол	001 002 2 8 1 1 Я

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по мини-футболу разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществление образовательной деятельности общеобразовательным программам»;
- 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков по мини-футболу, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки мини-футболистов и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых обучающихся для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по мини-футболу;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение обучающихся знаний в области мини-футбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города и округа;
- подготовка из числа обучающихся судей по мини-футболу.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.

Футбол — это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому учебно-тренировочный процесс построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Ми́ни-футбо́л – широко распространённое в русскоязычных странах наименование футза́ла ФИФА – командного вида спорта, одной из разновидностей футбола, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

Мини-футбол, как и все виды спорта, включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические человеческие отношения и нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности. Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, голов в мини-футболе забивается значительно больше. Место мини-футбола в системе физического воспитания обусловлено его доступностью. Относительно невысока стоимость спортивной формы, инвентаря и оборудования. В эту игру можно играть на простейших площадках малых размеров (в спортивных залах, в хоккейных «коробках») и с меньшим числом игроков в командах. Это не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства. Мини-футбол, как средство физического воспитания обладает большим педагогическим потенциалом. Занятия этим видом спорта способствуют сохранению и укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, обогащению двигательного опыта, формированию социально-психологических свойств личности. Важно также отметить, что запрет на применение силовых приёмов одновременно уменьшает опасность травматических повреждений, что помогает сохранить здоровье. Процессам полноценного физического развития способствует также и то, что техника мини-футбола базируется на самых простых и естественных движениях, каковыми являются бег, прыжки, остановки, повороты во время перемещения по площадке, разнообразные действия с мячом, включая ведение, обводку, отбор, удары и прием мяча. Это не только помогает совершенствованию в этих жизненно важных двигательных навыках, но и обеспечивает гармоничное физическое развитие, помогает улучшить физическую подготовленность спортсменов, делает их сильными, ловкими и выносливыми. Еще одна отличительная особенность этой игры в том, что насыщенная разнообразными игровыми ситуациями тактическая борьба всегда интересна, поскольку требует размышления, постоянного творчества от каждого участника игры. Это развивает оперативное мышление, совершенствует творческие возможности игроков.

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

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 2.

В таблице №2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №2

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)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)») и этапам спортивной подготовки, с учетом:
- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по мини-футболу.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися (по необходимости) из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 3

Таблица №3

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

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

-Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- *Учебно-тренировочные мероприятия.*

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице №4

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
1.	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям**				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.	**Специальные учебно-тренировочные мероприятия**				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

- Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице №5.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

- Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды муниципального образования, субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс по мини-футболу рассчитан на 52 недели в год, который ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) в МАУ ДО «СШ «Фаворит» начало учебно-тренировочного процесса ежегодно начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут);

3) тренеры – преподаватели составляют годовой план на предстоящий учебно-тренировочный год, в который входят методическая и воспитательная работа.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Таблице №6.

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал»)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5 - 6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	4
		%	%	%	%	%	%
1.	Общая физическая подготовка	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	2-11
8	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**520**	**624**	**832**	**936**

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач МАУ ДО «СШ Фаворит», которая осуществляется в течение всего периода учебно-тренировочного процесса и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в Организацию;
- торжественный вечер по окончанию Организации;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет;
- участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице №7.

Таблица №7

№ 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 в мини-футболе; - 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; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	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 (тренерской) работе	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); - Осенний День здоровья; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - сдача норм ГТО; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	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 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 и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих 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

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

Антидопинговая деятельность - это 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 Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин/онлайн-тестирований для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении;

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом;

- Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода;

- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица;

- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица;

- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося, 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.

На официальном сайте МАУ ДО «СШ Фаворит» (на постоянной основе) актуализируется раздел «Антидопинг» всеми необходимыми материалами и ссылками.

План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице №8.

Таблица №8

ПЛАН-ГРАФИК
проведения антидопинговых мероприятий на 2023 год

Целевая аудитория	Мероприятия	Место проведения	Ответственный исполнитель	Даты проведения	Партнеры (совместно с кем)
Спортсмены (ССМ, ТГ)	Семинар: «Антидопинговые правила. Процедура допинг-контроля»	г. Салехард	Ахметов А.А., Розна В.П. Потенихина Н.Г.	янв. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Тренеры	Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	г. Салехард	Ахметов А.А., Розна В.П., Потенихина Н.Г.	фев. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Работники/служащие	Онлайн-обучение [1]	г. Салехард	Ахметов А.А., Розна В.П. Потенихина Н.Г.	мар. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Спортсмены	Онлайн-обучение [1]	г. Салехард	Надршин З.Т., Коробов А.В., Хабирова С.А.	мар. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Тренеры	Онлайн-обучение [1]	г. Салехард	Ахметов А.А., Розна В.П., Потенихина Н.Г.	апр. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Спортсмены	Онлайн-обучение [1]	г. Салехард	Гунбин Д. О., Мерембаев Т.Т., Больц А.В., Хайбуллин А.Х.	апр. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Спортсмены	Онлайн-обучение [1]	г. Салехард	Ярошенко В.Л., Едгоров Х.Р., Едгорова М.В., Главатских А.Ю.	май. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Спортсмены	Онлайн-обучение [1]	г. Салехард	Никитин А.Ю., Созонов В.Н., Дроботенко В.М., Ильницкий Н.А.	июн. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Спортсмены	Онлайн-обучение [1]	г. Салехард	Сапогова А.Н., Пивоваров Е.В., Гаркушин В.В., Подковыркин И.Н.	сен. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Родители	Родительское собрание тему: "Что такое антидопинг и его последствия в спорте"	г. Салехард	Ахметов А.А., Розна В.П., Потенихина Н.Г.	окт. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Спортсмены	Антидопинговая викторина «Играй честно» (7 -12 лет)	г. Салехард	Ахметов А.А., Розна В.П., Потенихина Н.Г.	ноя. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"
Спортсмены (НП)	Теоретическое занятие (беседа) «Ценности спорта. Честная игра»	г. Салехард	Ахметов А.А., Розна В.П., Потенихина Н.Г.	дек. 2023 г.	МАУ "СШ "Фаворит"

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

В инструкторской работе обучающимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера-преподавателя.

В судейской практике каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по мини-футболу;
- знать правила и уметь заполнять протокол;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора счета;
- участвовать в судействе учебных (товарищеских) игр;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику.

План инструкторской и судейской практики указан в Таблице №9.

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***Инструкторская практика:***		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	***Инструкторская практика:***		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том
числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Обучающиеся МАУ ДО «СШ Фаворит» систематический проходят медицинский контроль и углубленное медицинское обследование:

- 1 раз в год на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- 2 раза в год для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

К *медико-биологическим средствам восстановления* относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице №10.

Таблица №10

Этап спортивной подготовки	**Мероприятия**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с мини-футболистами на всех этапах многолетней подготовки.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида по мини-футбол;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- один раз в год выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- принимать участие в официальных внутришкольных спортивных соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» (дисциплина «мини-футбол») и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта мини-футбол;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- один раз в год выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;

- ежегодно повышать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Промежуточная аттестация проводится один раз в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» (спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал»)) и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по мини-футболу.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах №11, 12.

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5х6 м	с	Не более		Не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			8,70	9,00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	Не более	
			29,40	32,60

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» - «третий спортивный разряд»

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» (ДИСЦИПЛИНА «МИНИ-ФУТБОЛ»)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки:

Начальная подготовка 1 года обучения (НП-1):

ОФП

1. Общеразвивающие упражнения без предметов;
2. Общеразвивающие упражнения с предметами;
3. Акробатические упражнения;
4. Подвижные игры и эстафеты;
5. Легкоатлетические упражнения;
6. Спортивные игры.

СФП

1. Развитие скоростных качеств;
2. Развитие стартовой скоростных и скоростно-силовых качеств;
3. Развитие общей и специальной выносливости;
4. Развитие ловкости;
5. Развитие силовых качеств;
6. Развитие координационных способностей;
7. Развитие гибкости.

Техническая подготовка

1. Изучение основ техники передвижения;
2. Изучение основ техники ударов по мячу ногами;
3. Изучение основ техники ударов по мячу головой;
4. Изучение основ техники остановки мяча;
5. Изучение основ техники передачи мяча;
6. Изучение основ техники ведения мяча;
7. Изучение основ техники обманных движений (финтов);
8. Изучение основ техники отбора мяча;
9. Изучение основ техники ввода мяча в возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Тактическая подготовка
1. Изучение основ атакующей тактики;
2. Изучение основ оборонительной тактики.

Теоретическая подготовка.
1. Состояние и развитие мини-футбола в России;
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
5. Профилактика травматизма в спорте;
6. Места занятий и инвентарь;
7. Физические качества и физическая подготовка;
8. Спортивные соревнования.

Начальная подготовка свыше года обучения (НП-2, НП-3):
ОФП
1. Общеразвивающие упражнения без предметов;
2. Общеразвивающие упражнения с предметами;
3. Акробатические упражнения;
4. Легкоатлетические упражнения.

СФП
1. Развитие скоростных качеств;
2. Развитие стартовой скоростных и скоростно-силовых качеств;
3. Развитие общей и специальной выносливости;
4. Развитие ловкости;
5. Развитие силовых качеств;
6. Развитие координационных способностей;
7. Развитие гибкости.

Техническая подготовка
1. Изучение и совершенствование основ техники передвижения;
2. Изучение и совершенствование основ техники ударов по мячу ногами;
3. Изучение и совершенствование основ техники ударов по мячу головой;
4. Изучение и совершенствование основ техники остановки мяча;
5. Изучение и совершенствование основ техники передачи мяча;
6. Изучение и совершенствование основ техники ведения мяча;
7. Изучение и совершенствование основ техники обманных движений (финтов);
8. Изучение и совершенствование основ техники отбора мяча;
9. Изучение и совершенствование основ техники ввода мяча в возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Тактическая подготовка
1. Изучение основ атакующей тактики;
2. Изучение основ оборонительной тактики.

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Состояние и развитие мини-футбола в России;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом;
6. Профилактика травматизма в спорте;
7. Общая характеристика спортивной подготовки;
8. Планирование и контроль тренировки;
9. Основы техники игры и техническая подготовка;
10. Физические качества и физическая подготовка;
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация;
12. Правила по мини-футболу;
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Тренировочный этап 1-3 года обучения:

ОФП

1. Общеразвивающие упражнения без предметов;
2. Общеразвивающие упражнения с предметами;
3. Акробатические упражнения;
4. Легкоатлетические упражнения.

СФП

1. Совершенствование скоростных качеств;
2. Совершенствование стартовой скоростных и скоростно-силовых качеств;
3. Совершенствование общей и специальной выносливости;
4. Совершенствование ловкости;
5. Совершенствование силовых качеств;
6. Совершенствование координационных способностей;
7. Совершенствование гибкости.

Техническая подготовка

1. Совершенствование основ техники передвижения;
2. Совершенствование основ техники ударов по мячу ногами;
3. Совершенствование основ техники ударов по мячу головой;
4. Совершенствование основ техники остановки мяча;
5. Совершенствование основ техники передачи мяча;
6. Совершенствование основ техники ведения мяча;
7. Совершенствование основ техники обманных движений (финтов);
8. Совершенствование основ техники отбора мяча;
9. Совершенствование основ техники ввода мяча в возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Тактическая подготовка

1. Совершенствование основ атакующей тактики;
2. Совершенствование основ оборонительной тактики.

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Состояние и развитие мини-футбола в России;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом;
6. Профилактика травматизма в спорте;
7. Общая характеристика спортивной подготовки;
8. Планирование и контроль тренировки;
9. Основы техники игры и техническая подготовка;
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка;
11. Физические качества и физическая подготовка;
12. Спортивные соревнования;
13. Правила по мини-футболу;
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки;
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

Тренировочный этап 4-5 года обучения:

ОФП

1. Общеразвивающие упражнения без предметов;
2. Общеразвивающие упражнения с предметами;
3. Акробатические упражнения;
4. Легкоатлетические упражнения.

СФП

1. Совершенствование скоростных качеств;
2. Совершенствование стартовой скоростных и скоростно-силовых качеств;
3. Совершенствование общей и специальной выносливости;
4. Совершенствование ловкости;
5. Совершенствование силовых качеств;
6. Совершенствование координационных способностей;
7. Совершенствование гибкости.

Техническая подготовка

1. Совершенствование основ техники передвижения;
2. Совершенствование основ техники ударов по мячу ногами;
3. Совершенствование основ техники ударов по мячу головой;
4. Совершенствование основ техники остановки мяча;
5. Совершенствование основ техники передачи мяча;
6. Совершенствование основ техники ведения мяча;
7. Совершенствование основ техники обманных движений (финтов);
8. Совершенствование основ техники отбора мяча;

9. Совершенствование основ техники ввода мяча в возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Тактическая подготовка

1. Совершенствование основ атакующей тактики;
2. Совершенствование основ оборонительной тактики.

Теоретическая подготовка.

1. Состояние и развитие мини-футбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Планирование и контроль тренировки.
7. Основы техники игры и техническая подготовка.
8. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
9. Физические качества и физическая подготовка.
10. Спортивные соревнования.
11. Правила по мини-футболу.
12. Официальные правила АМФР и РФС.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние мини-футболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе. Она направлена на развитие их двигательных качеств, а именно: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Обычно физическая подготовка в мини-футболе подразделяется на общую, специальную и вспомогательную.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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. Упражнения 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.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и в полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. Ручной мяч.

Баскетбол. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам). Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 км до 10 км на время. Плавание. Освоение одного из способов плавания. Старты и повороты. Проплывание на время 25м, 50м, 100м и более без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специально-физическая подготовка

Специальная физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой мини-футбола, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности и длительностью турниров.

Количество различных проявлений отдельных двигательных качеств очень велико, поэтому и совершенствование каждого из них требует дифференцированной методики. В спортивных играх (и в мини-футболе, в частности) возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия противников, проявления высоких скоростных качеств при выполнении отдельных технических приёмов, финтов, быстроты ориентировки, принятия решений, перемещений, атакующих и защитных действий в условиях острого дефицита времени, помех со стороны противника, сложного

группового взаимодействия с партнёрами и соперниками. Дифференцированный подход к методике физической подготовки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, необходим и по отношению к их различным двигательным качествам - скоростным и силовым способностям, выносливости, координационным способностям, гибкости.

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Упражнения с сопротивлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180 м.). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. Броски верхней частью носка мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м. на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах.

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 мега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5^0. 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 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 х 10м, 4 х 5м, 4 х 10м, 2 х 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 отягощение (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 степы ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 м. – 3000 м.) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Катание на велосипеде с определенным заданием.

Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых упражнений с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела: бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост», «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Прыжковые упражнения с определенным заданием с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, мини-футбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Упражнения на гимнастических снарядах и батуте. Игры на воде с мячом.

Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Отдельные и комплексные упражнения на гимнастических снарядах.

Техническая подготовка

Под техникой мини-футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Техника подразделяется на две основные группы – это технические приемы перемещения игроков и технические приемы владения мячом.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком. 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.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. 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.

Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Индивидуальный обыгрыш соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у спортсменов двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Совершенствование точности и дальности ввода мяча, изменяя расстояние до цели, ввод мяча партнеру для приема его ногами или головой. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низколетящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а также с рук после касания пола на точность. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, 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 падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка — это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка — это процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Цель теоретической подготовки — подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение спортсменом максимально возможного

результата, уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Теоретическая подготовка начинается с первого года подготовки и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики.

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться, как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности.

Основными задачами теоретической подготовки являются:

- формирование сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий;
- формирование знаний мировоззренческого, этического характера, социально значимых основ спорта;
- приобретение знаний по основам теории и методики спортивной тренировки;
- изучение спортивно-прикладных основ, включающих сведения о правилах соревнований, технике, тактике, средствах, методах восстановительных мероприятий, правилах контроля и самоконтроля, о материально-техническом, организационно-методическом обеспечении избранного вида спорта.

Теоретическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и другим учебным дисциплинам.

Специальная теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы специальных знаний по конкретному виду спорта (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.).

Средствами теоретической подготовки являются словесное и наглядное воздействия.

Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходит в следующих перечисленных формах: лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др. Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Интеллектуальные способности — это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации и поведения спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно.

Тактическая подготовка

Атакующая тактика

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке.

б) Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Комбинации при позиционной атаке, а также наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее трех задействованных игроков).

Оборонительная тактика.

а) Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление "прикрытия соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом. Тактика фола.

б) Групповые действия. Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смене мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключение к обороне вратаря. Противодействие контратаке. Контроль и

применение фолов. д) Тактика игры вратаря. Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация стенки при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров. Моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.

Психологическая подготовка

Мини-футбол - соревнование не двух спортсменов, а нескольких коллективов, команд. Высокая спортивная форма всех игроков может стать важным помощником команды на пути ее к успеху. При этом ведущим элементом считается психологическая готовность игрока к соревнованию.

Итоги выступления команды в соревнованиях различного уровня при прочих равных условиях с соперниками, в значительной мере зависят от качества психологической подготовки игроков.

В психологической подготовке очень важен характер задач, поставленных перед командой. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям команды на сегодня с перспективой на завтра.

При психологической подготовке тренерам-преподавателям детских и юношеских команд необходимо знать, что психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима.

Главные средства воздействия тренера-преподавателя на психику мини-футболиста — слово, голос, интонация. Слово тренера-преподавателя может поднять игрока на спортивный подвиг, а может и свести все усилия на нет. Слово тренера-преподавателя должно быть справедливым, убедительным, доходчивым и верным. В нем - не место упрекам, бестактности, грубости. Голос тренера-преподавателя должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но в принципе он должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты, ни (тем более) на грубый окрик или крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон.

Индивидуальную психологическую готовность к игре нужно смоделировать так, чтобы в дальнейшем ее реализовать. Подготовка юных спортсменов к предстоящей игре означает:

- достижение функциональной готовности;
- понимание цели и задачи в игре;
- понимание логику будущей игры;
- понимание возможных реакций соперника.

Психологическая подготовка команды характеризуется, в первую очередь, стабильностью, то есть игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач. Под единством понимаются общие принципы ведения игры и реализации цели.

Второй характеристикой является здоровая психологическая атмосфера в команде, состоящая из двух психологических комплекса. Один ориентирован на игру, второй - на климат в команде. Оба они необходимы и зависят друг от друга. При наличии этих двух составляющих тренер-преподаватель может рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях. В принципе, успех в любом педагогическом деле предполагает высокий уровень совместимости стратегии совершенствования и положительного микроклимата. Многое зависит даже не столько от личностных качеств игроков, сколько от степени их совместимости и нацеленности на общие задачи.

Все игроки должны быть заинтересованы в успехе каждого члена команды, даже при том, что в команде много игроков, которые не выйдут на поле. Каждый игрок желает проявить себя и свои сильные качества в игре, но играть он должен на команду по ее законам.

Создав задел выполняемых тактических решений и требований, игрок быстрей достигает специальной готовности. Она складывается из года в год под воздействием собственного понимания решений игровых задач. Такая согласованность понимания своей игры и игры команды дает дополнительную энергию для индивидуальной работы на тренировках. Это уже коллективная (командная) мыслительная работа, где без психологической активности самих игроков и коллективной психологии команды не обойтись. Кроме того, при правильной постановке тренировочного процесса игра должна постоянно совершенствоваться. Проведение игр в разных условиях и состояниях обеспечивают надежность и определяют мастерство.

Давая установку на игру, тренер-преподаватель должен следить за тем, как воспитанники воспринимают ее. И здесь много вариантов: одни принимают указания тренера-преподавателя к сведению как должное, другие — с сомнениями и опасениями, перерастающими в излишнем волнении. В этом случае тренеру-преподавателю необходимо с такими обучающимися поговорить в доброжелательном тоне отдельно: успокоить, снять с них излишнее возбуждение. Перевозбуждение может быть и общим, если тренер-преподаватель представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего остановиться на его слабостях и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого соперника представить более сильным, чем он на самом деле, чтобы не вызвать у мини-футболистов излишнего возбуждения, боязни или во втором случае полного успокоения и самоуверенности, снижающих перед игрой тонус и ослабляющих старательность подготовки к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны: пагубно отражаясь на тактике игры, они придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех юных спортсменов к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые

воспитанники должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные - в более быстром.

Интегральная подготовка

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В мини-футболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в

многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка - это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая

индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

Примерные планы учебно-тренировочных групп по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Таблицах №13-19.

Таблица №13

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Вид подготовки	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	3	**35**
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	9	9	10	11	9	10	9	9	8	7	7	**108**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.)	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	**3**
6.	Инструкторская практика и судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	1	-	1	1	-	**8**
8.	Интегральная подготовка (ч.)	9	8	9	8	7	6	6	7	6	5	5	4	**80**
	Итого (ч)*	**25**	**22**	**21**	**22**	**21**	**17**	**20**	**20**	**19**	**17**	**15**	**15**	***234***

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2-3 года обучения (НП-2,3)

№ п/п	Вид подготовки	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	3	5	**47**
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
4.	Техническая подготовка (ч.)	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10	10	10	**135**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.)	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	-	-	**6**
6.	Инструкторская практика, судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	**13**
8.	Интегральная подготовка (ч.)	11	10	9	10	11	11	11	10	9	8	7	4	**111**
	Итого (ч)*	**31**	**29**	**26**	**27**	**29**	**26**	**29**	**27**	**23**	**24**	**21**	**20**	***312***

Таблица №15

Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Вид подготовки	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	9	8	8	7	7	7	6	6	6	5	4	3	**76**
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	**37**
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	**39**
4.	Техническая подготовка (ч.)	18	17	16	17	16	16	15	15	14	14	12	12	**182**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.)	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	**39**
6.	Инструкторская практика, судейская практика (ч.)	-	3	3	2	3	-	-	-	-	-	-	-	**11**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	**12**
8.	Интегральная подготовка (ч.)	11	11	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	**124**
	Итого (ч)*	**52**	**51**	**49**	**45**	**46**	**43**	**41**	**43**	**43**	**40**	**35**	**32**	***520***

Таблица №16

Примерный план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Вид подготовки	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	4	3	**73**
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	**37**
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	**41**
4.	Техническая подготовка (ч.)	18	18	17	17	16	17	16	16	15	15	14	13	**192**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.)	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	**37**
6.	Инструкторская практика, судейская практика (ч.)	-	3	3	2	3	-	-	-	-	-	-	-	**11**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	**12**
8.	Интегральная подготовка (ч.)	10	10	9	9	10	10	10	11	10	10	9	9	**117**
	Итого (ч)*	**51**	**51**	**48**	**44**	**45**	**43**	**41**	**44**	**42**	**41**	**37**	**33**	***520***

Таблица №17

Примерный план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Вид подготовки	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	7	7	7	6	6	6	6	5	5	4	3	**70**
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	**43**
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	**41**
4.	Техническая подготовка (ч.)	18	18	17	17	17	17	17	16	16	15	14	13	**195**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.)	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	**37**
6.	Инструкторская практика, судейская практика (ч.)	-	3	3	2	3	-	-	-	-	-	-	-	**11**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	**12**
8.	Интегральная подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	7	7	**111**
	Итого (ч)*	**52**	**51**	**48**	**45**	**46**	**44**	**43**	**43**	**42**	**40**	**35**	**31**	***520***

Таблица №18

Примерный план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ 4)

№ п/п	Вид подготовки	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	7	7	7	8	5	7	8	8	6	8	4	**83**
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	5	6	5	5	4	5	3	3	**60**
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	6	6	6	-	6	6	6	6	-	-	6	**48**
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	10	11	10	11	11	12	11	10	9	8	8	**122**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.)	7	6	7	6	7	7	6	6	5	7	4	4	**72**
6.	Инструкторская практика, судейская практика (ч.)	-	-	-	-	4	4	4	3	3	-	-	-	**18**
7.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.)	6	5	5	5	6	6	4	5	3	3	2	2	**52**
8.	Интегральная подготовка (ч.)	16	16	15	13	16	16	15	15	14	12	11	10	**169**
	Итого (ч)*	**54**	**56**	**57**	**53**	**57**	**61**	**59**	**59**	**53**	**42**	**36**	**37**	***624***

Таблица №19

Примерный план учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)

№ п/п	Вид подготовки	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	7	7	7	8	5	7	8	8	6	8	4	**83**
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	6	5	5	7	6	5	5	5	4	3	**65**
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	6	6	6	-	7	6	6	6	-	-	6	**49**
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	10	11	10	11	11	12	11	10	9	8	8	**122**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (ч.)	7	6	7	6	7	7	6	6	5	7	4	4	**72**
6.	Инструкторская практика, судейская практика (ч.)	-	-	-	-	4	4	4	3	3	-	-	-	**18**
7.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия (ч.)	6	5	5	5	6	6	4	5	3	3	2	2	**52**
8.	Интегральная подготовка (ч.)	16	15	14	13	16	15	14	14	13	12	11	10	**163**
	Итого (ч)*	**55**	**56**	**56**	**52**	**57**	**62**	**59**	**58**	**53**	**42**	**37**	**37**	***624***

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план с включением тем по теоретической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки указан в Таблице №20

Таблица №20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

	Правила вида спорта			Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика.

тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол» (спортивной дисциплины «мини-футбол»), по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 *N* 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационного систематического медицинского контроля.

Материально-технические условия реализации Программы указаны в Таблицах №21, 22, 23.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №21

№ п/п	Наименование	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 иглой	комплект	1
8.	Сетка для переноски мячей	штук	На группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	На тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	На группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
1. Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
15.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
16.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	На тренера-преподавателя 1
17.	Мяч для мини-футбола	штук	На группу 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №22

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица №23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации лет (	количество	срок эксплуатации лет (
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	На обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	На обучающегося	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	На обучающегося	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	На обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	На обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	На обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»							
13.	Обувь для мини-футбола	пар	На обучающегося	-	-	1	1

К иным 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 также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол» (дисциплины «мини-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 25.012021 , регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Сотрудники Организации систематически направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература:

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. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1999.
6. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2003.
7. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
8. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск, 1997.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
10. Гужаловский А.А. темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов //Теория и практика физической культуры. – 2001.
11. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 2000.
12. Евсеев С.П. О разработке концепции спортивного потенциала учащихся спортивных школ. – Орел, 2004.
13. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. – М., 2003.
14. Коротков К.Г. Результаты и перспективы внедрения инновационных технологий в системе детскоюношеского спорта при подготовке спортивного резерва. – СПб.: СПбНИИФК, 2006.
15. Кучинский А.И., Шерстюк А.А. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов. – Надым, Филиал Сибирской государственной академии физической культуры и спорта, 2001.
16. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2002.
17. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2005.
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
19. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1998.

20. Основные принципы методики судейства мини-футбола. – М.: Ассоциация мини-футбола России, 2002.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
22. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: монография. – М.: Советский спорт, 2003.
23. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
24. Программа мини-футбол (футзал). – М.: Советский спорт, 2008.
25. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995.
26. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. – Волгоград, 1997.
27. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. – М.: Советский спорт, 2003.
28. Филин В.П. Некоторые социальные аспекты развития детско-юношеского спорта // Теория и практика физической культуры, 2006.
29. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
30. Чанади А. Футбол. Тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
31. Чесно Ж-Л. Футбол. Обучение базовой технике. М., 2002.
32. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 2006

Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (https://edu.gov.ru/)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации
[Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.minsport.gov.ru/)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа:
(http://www.rusada.ru/)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.wada-ama.org/)
5. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.consultant.ru/) 7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.roc.ru/)