

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ОГАУ ДО ОСШ по футболу
(наименование государственной организации)



Ю. Фомин/
подпись _____ раскраска подписи

Приказ № 60 от 28 февраля 2023 г.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (согласно Приложению № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

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	До 2-х лет обучения - 12 Свыше 2-х лет - 10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (согласно Приложению № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

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

Этапный норматив	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2	ЭВСМ-1	ЭВСМ>2 лет
Количество часов в неделю	6	7	8	10	11	12	14	15	16	18	20	22
Общее количество часов в год	312	364	416	520	572	624	728	780	832	936	1040	1144

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

Учебно-тренировочные занятия:

- индивидуальные;
- групповые;
- командные;
- контрольные;
- комбинированные;
- занятия по индивидуальному плану;
- восстановительные.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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		

Объем соревновательной деятельности (согласно приложению № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	7/8	10/11/12	14/15	16/18	20/22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		До 2 часов	До 2 часов	До 3 часов	До 3 часов	До 4 часов	До 4 часов
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	12	12	6	4
		1.	Общая физическая подготовка (в часах)	40	50/62	78/86/80	110/100
2.	Специальная физическая подготовка (в часах)	-	-	36/46/52	72/78	84/94	104/102
3.	Участие в спортивных соревнованиях (в часах)	-	-	37/46/46	50/54	84/94	104/115
4.	Техническая подготовка (в часах)	162	182/192	203/ 200/ 220	138/150	84/94	84/92
	Тактическая, подготовка (в часах)	3	4/4	10/26/30	48/50	84/94	150/180
	Теоретическая подготовка (в часах)	3	4/4	10/10/10	20/24	42/46	60/60
5.	Психологическ ая подготовка (в часах)	3	4/4	10/10/10	20/24	34/46	70/80
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4/4	5/6/8	10/8	16/18	18/20
6.	Инструкторская практика (в часах)	-	-	5/6/6	3/8	16/18	10/10

	Судейская практика (в часах)	-	-	5/10/10	8/8	16/18	10/12
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (в часах)	3	4/4	4/6/6	10/10	16/18	18/25
	Восстановительные мероприятия (в часах)	3	4/4	8/10/10	52/60	50/56	60/70
8.	Интегральная подготовка (в часах)	92	108/138	109/ 110/ 136	184/204	232/246	270/298
	Общее количество часов в год	312	364/416	520/ 572/ 624	728/780	832/936	1040/1144

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных 	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	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.	
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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и почему он запрещен.	сентябрь	беседы
	2.Антидопинговая викторина. Тема «Играй честно»	Октябрь-Май	Проведение викторины с привлечением специалистов в области допинга.
	3.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ноябрь-Апрель	Научить юных спортсменов правилам.
	4.Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.	Апрель, июль	Привлечение специалистов в области медицины.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.	Октябрь	беседы
	2.Предупреждение применения запрещенных веществ и (или)	Ноябрь-Апрель	Профилактические беседы

	запрещенных методов.		
	3.Что такое запрещенный список и для чего он нужен.	Декабрь	Привлечение специалистов в области допинга.
	4.Активное использование фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта.	Сентябрь-Июль	Привлечение специалистов из других видов спорта.
	5.Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов. Тема «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
	6.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.	1 раз в год	
	2.Предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов.	Февраль	
	3.Влияние допинга на здоровье и спортивное будущее спортсмена (рассмотрение запрещенных в спорте веществ и методов, последствия их использования).	Ноябрь - Апрель	Привлечение специалистов в области медицины.
	4.Активное использование фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта.	Сентябрь-Июль	Привлечение специалистов из других видов спорта.
	5.Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов.	2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Организация и проведение лекций по средствам и методам восстановления работоспособности спортсменов.	Январь	
	7. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки					
	НП		СС		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Инструкторская практика:	-	-	10	10	10	20
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	3	-	6
- разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2	-	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	3	2	5
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2	4	6
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	4	3
Судейская практика:	-	-	-	10	15	20
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1	3	5
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	3	3	5
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3	4	5
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3	5	5

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

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки					
	НП		СС		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Медицинские мероприятия						
- углубленное медицинское обследование (УМО)				+	+	+
- медицинское обеспечение проведения соревнований	+	+	+	+	+	+
- ежегодный медицинский осмотр		+	+	+	+	+
Медико-биологические мероприятия						
- этапное комплексное обследование			+	+	+	+
- текущее обследование (ЧСС, АД)	+	+	+	+	+	+
Педагогические восстановительные мероприятия						
- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся	+	+	+	+	+	+
- рациональное сочетание общих и специальных средств	+	+	+	+	+	+
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;	+	+	+	+	+	+
- широкое использование переключений деятельности спортсмена	+	+	+	+	+	+
- введение восстановительных микроциклов				+	+	+
Гигиенические восстановительные мероприятия						
- рациональное построение общего режима жизни и питания с учётом возраста и направленности тренировочного процесса	+	+	+	+	+	+
- гидропроцедуры (души, ванны, сауна)				+	+	+

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, достигшие возраста семи лет и выразившие желание заниматься футболом, при наличии:

- заключения участкового врача о состоянии здоровья и возможности заниматься спортом по избранному профилю (форма 086-у, не более месячной давности);
- копии свидетельства о рождении;
- письменного заявления на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) юного спортсмена.

В случае выбытия по тем или иным причинам занимающегося из группы этапа начальной подготовки руководитель школы в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Результатом реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания

- овладение навыками самоконтроля
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»
- знание антидопинговых правил
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод на тренировочный этап производится при соблюдении следующих условий:

- имеется заключение врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта на основании результатов углубленного медицинского обследования;
- пройдена необходимая подготовка не менее одного года на этапе начальной подготовки, выполнены установленные программой нормативы общей и специальной физической и специальной технической подготовленности;
- освоен предусмотренный на этапе начальной подготовки объем теоретических сведений по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта».

Возможно зачисление на учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет обучения) обучающегося спортсмена, не имеющего спортивного разряда, при условии успешного прохождения им вступительного тестирования, наличия рекомендации о зачислении приемной комиссии учреждения (с обоснованием необходимости такого зачисления) и обязательном получении спортивного разряда в течение учебного года.

Результатом реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки
- повышение функциональных возможностей организма
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта
- приобретение опыта спортивного судьи по футболу
- знание антидопинговых правил
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Перевод на этап спортивного совершенствования производится при соблюдении следующих условий:

- имеется заключение врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта на основании результатов углубленного медицинского обследования;
- пройдена необходимая подготовка не менее трех лет на тренировочном этапе, выполнены установленные программой нормативы общей и специальной физической подготовленности, выполнены разрядные требования для присвоения **2 спортивного разряда**, определенные ЕВСК.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой по футболу, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Отдельные спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при наличии персонального разрешения врача. Для занимающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на один год.

Согласно нормативным документам зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации на основании

решения педагогического совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Для проведения контрольных испытаний выделяются часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в форме выполнения контрольных нормативов.

Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня физической и технической подготовленности.

Физическая подготовленность.

1. Бег 10м.

Организация теста

Дистанция 10м, ширина коридора для бега 1,5м. Выполняется игроками по очереди, в каждом забеге участвует 1 игрок.

Игрок, из положения высокого старта (передняя ступня/нога находится на стартовой линии) пробегает максимально быстро расстояние.

Определение итоговой оценки

Оценивается лучший результат из 2-х попыток. Пауза отдыха между попытками 3-5 минут.

Результат фиксируется в секундах.

2. Бег 30м.

Организация теста

Дистанция 30м, ширина коридора для бега 1,5м. Выполняется игроками по очереди, в каждом забеге участвует 1 игрок.

Игрок, из положения высокого старта (передняя ступня/нога находится на стартовой линии) пробегает максимально быстро расстояние.

Определение итоговой оценки

Оценивается лучший результат из 2-х попыток. Пауза отдыха между попытками 5 минут.

Результат фиксируется в секундах.

3. Прыжок в длину с места.

Организация теста

Две стойки на расстоянии 1м, линия между стойками. Тест выполняется игроками по очереди. Игрок толчком обеих ног прыгает от разметочной линии как можно дальше вперед. Приземление происходит на обе ноги.

Не допускается:

- заступ за линию отталкивания или ее касание;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Определение итоговой оценки

Оценивается лучший результат из 3-х попыток.

Измеряется расстояние между линией толка и «отпечатком пяток» (более близкой ноги).

При отступании или заваливании назад попытка считается недействительной.

4. Челночный бег 3x10м.

Организация теста

Дистанция 10м, 2 стойки. Тест выполняется игроками по очереди. Из положения высокого старта (передняя ступня/нога находится на стартовой линии). По команде (с одновременным включением секундомера) игрок бежит до второй стойки, оббегает её, возвращается к первой стойки, оббегает её, бежит до второй стойки и пересекает линию «Финиш». Время останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Определение итоговой оценки

Оценивается лучший результат из 2-х попыток.

Результат фиксируется в секундах.

5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Организация теста

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстрый подсед и мощное отталкивание вверх.

Определение итоговой оценки

Оценивается лучший результат из 3-х правильно выполненных попыток.

Результат фиксируется в сантиметрах.

6. Бип-тест (прерывный челночный бег)

Организация теста

Команда встает на одной линии и начинает челночный бег между двумя линиями на расстоянии 20 метров за определенное время. Во время бега звучит сигнал, который говорит о том, что 20 метров должны быть закончены и Вы должны бежать следующие 20 метров.

Тест, останавливается, когда участник не успевает добежать до линии, когда уже прозвучал звуковой сигнал.

Техническая подготовленность.

1. Ведение мяча - 10м.

Организация теста:

Дистанция 10м, ширина коридора для ведения – 0,5м. На дистанции размечены 5 отрезков по 2 м, в которых игрок должен минимум 1 раз касаться мяча при ведении. Тест выполняется игроками по очереди, в каждом забеге участвует 1 игрок. Дается 2 попытки, в 1-ой попытке ведение только правой ногой, во 2-ой – только левой.

Определение итоговой оценки:

Оценивается средний результат по сумме 2-х попыток правой и левой ногой.

2. Ведение мяча с изменением направления - 10 м.

Организация теста:

Дистанция 10м, ширина коридора для ведения - 2м. На дистанции конусами размечены 4 ворот шириной по 0,5м, через которые игрок должен провести мяч.

Расстояние между воротами - 2м. Выполняется игроками по очереди, в каждом забеге участвует 1 игрок. Дается 2 попытки, в 1-ой попытке ведение только правой ногой, во 2-ой - только левой.

Определение итоговой оценки:

Оценивается средний результат по сумме 2-х попыток правой и левой ногой.

3. Ведение мяча 3x10 м.

Организация теста:

Дистанция 10 м, 2 стойки. Введение мяча 3x10 м вокруг стоек. Выполняется игроками по очереди, в каждом забеге участвует 1 игрок. Дается 2 попытки, в 1-ой попытке ведение только правой ногой, во 2-ой - только левой.

Определение итоговой оценки:

Оценивается средний результат по сумме 2-х попыток правой и левой ногой.

4. Передача.

Организация теста:

Ширина «коридора» для выполнения теста - 2м. Введение мяча - 5м, затем выполняется передача в зону шириной 1,5м, обозначенную 2 стойками.

Выполняется 5 ударов правой ногой, 5 ударов - левой ногой.

При выполнении теста ведение и удар выполняются одной и той же ногой.

Для возраста 8-9 лет расстояние и удар выполняются одной и той же ногой, 10-13 лет - 10м, 14-17 лет - 15м. Размеры мяча для 8-13 лет - №4, 14-17 лет - №5.

Определение итоговой оценки:

Оценивается количество попаданий в «коридор» за 10 ударов.

5. Вбрасывание мяча на дальность

Организация теста:

Ширина «коридора» для выполнения теста - 3м. Две стойки на расстоянии 1м, линия между стойками рулетка. Три попытки, выполняется игроками по очереди. Размер мяча для 8-13 лет - №4, 14-17 лет - №5.

Определение итоговой оценки:

Оценивается лучший результат из 3-х попыток.

6. Удар головой на дальность.

Организация теста:

Ширина «коридора» для выполнения теста - 5м. Две стойки на расстоянии 1м, линия между стойками рулетка. Игрок подбрасывает мяч руками вверх и бьет средней частью лба на дальность, попадая в 5-метровый коридор. Три попытки. Выполняется игроками по очереди. Размер мяча для 10-13 лет - №4, 14-17 лет - №5

Определение итоговой оценки:

Оценивается лучший результат из 3-х попыток.

**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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

**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	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки взят из программы РФС «Программа подготовки футболистов 6-9 лет. Методические рекомендации».

Авторы:

Власов А.Е.

Технический директор – руководитель Департамента подготовки резерва РФС

Дресвянников Д.О.

Начальник отдела программ подготовки специалистов Академии РФС

Кочешков Н.А.

Инструктор – методист РФС

Орлов А.Е.

Инструктор – методист РФС

Рецензенты программы:

Лексаков А.В.

Спортивный директор РФС, руководитель Академии тренерского мастерства, профессор

Комаров А.П.

Преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ВГАФК, кандидат педагогических наук, доцент

Пармузин В.А.

Заслуженный тренер России, методист ВГАФК

Таможников Д.В.

Заведующий кафедрой «Теории и методики футбола» ВГАФК, кандидат педагогических наук, доцент

Тренировочный план для групп НП-1, 6 часов в неделю, мин. 7 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	40	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	162	13	14	14	13	13	13	14	13	13	14	14	14
Тактическая подготовка	3					1	1		1				
Теоретическая подготовка	3	1	1	1									
Психологическая подготовка	3							1			1	1	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3					1				1			1
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Медицинские и медико-биологические мероприятия	3			2		2							
Восстановительные мероприятия	3						1		1	1			
Интегральная подготовка	92	8	5	6	8	9	8	6	9	8	8	7	8
Всего часов	312	26	24	27	26	27	26	24	27	26	26	26	27

Тренировочный план для групп НП-2, 7 часов в неделю, мин. 8 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	50	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
Специальная физическая подготовка														
Участие в спортивных соревнованиях														
Техническая подготовка	182	15	15	15	15	16	15	16	15	15	15	15	15	15
Тактическая подготовка	4					1	1		1	1				
Теоретическая подготовка	4		1	1									1	1
Психологическая подготовка	4	1			1		1				1			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			2						2				
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Медицинские и медико-биологические мероприятия	4					1	1		1					1
Восстановительные мероприятия	4				2						2			
Интегральная подготовка	108	10	10	8	8	9	9	9	9	8	8	10	10	
Всего часов	364	30	30	31	30	31	30	30	30	30	31	30	31	

Тренировочный план для групп НП-3, 8 часов в неделю, мин. 9 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	62	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5
Специальная физическая подготовка														
Участие в спортивных соревнованиях														
Техническая подготовка	192	17	16	17	17	14	14	18	14	14	17	17	17	
Тактическая подготовка	4					1	1		1	1				
Теоретическая подготовка	4	2												2
Психологическая подготовка	4				2			2						
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2								2			
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Медицинские и медико-биологические мероприятия	4			2								2		
Восстановительные мероприятия	4					1	1		1	1				
Интегральная подготовка	138	11	10	10	11	14	14	9	14	13	10	11	11	
Всего часов	416	35	33	35	35	35	35	34	35	34	35	35	35	

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивной специализации взят из программы РФС «Программа подготовки футболистов 10-14 лет».

Авторы:

Власов А.Е.

Технический директор – руководитель Департамента подготовки резерва РФС

Дресвянников Д.О.

Начальник отдела программ подготовки специалистов Академии РФС

Саутин В.Н.

Футбольная Академия «Динамо» (Москва) им. Л. Яшина, главный тренер команды 2005 г.р.

Никитин Д.В.

Заместитель директора Центра спортивной подготовки по футболу г. Волгоград

Рецензенты программы:

Милёшкин Е.Ю.

Директор ФШМ ГБОУ ДОД СФСО «Юность Москвы» Москомспорт

Кочешков Н.А.

Тренер Молодежной сборной команды России

Томас Рой

Инструктор тренеров Немецкого Футбольного Союза, отдел обучение тренеров

Михаэль Мюллер

Инструктор тренеров Немецкого Футбольного Союза, отдел обучение тренеров

Тренировочный план для групп СС-1, 10 часов в неделю, мин. 10 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	78	7	5	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	37					8	8		8	8	8		
Техническая подготовка	203	18	16	18	18	16	16	16	16	16	18	17	18
Тактическая подготовка	10					2	2		2	2	2		
Теоретическая подготовка	10	2	2	2	2							2	
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1			2				2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	1		2								2	
Инструкторская практика	5		1					2					2
Судейская практика	5	1	1	1	1								1
Медицинские и медико-биологические мероприятия	4				2						2		
Восстановительные мероприятия	8					2	2		2	2			
Интегральная подготовка	109	11	11	10	10	7	6	15	6	5	7	10	11
Всего часов	520	44	40	44	44	44	43	44	43	43	43	43	44

Тренировочный план для групп СС-2, 11 часов в неделю, мин. 11 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	86	8	8	8	6	6	6	8	6	6	6	9	9
Специальная физическая подготовка	46	5	4	5	3	3	3	5	3	3	3	4	5
Участие в спортивных соревнованиях	46				8	8	8		8	8	6		
Техническая подготовка	200	19	17	19	15	15	15	17	15	15	15	19	19
Тактическая подготовка	26		3	3	3	3	3	2	3	3	3		
Теоретическая подготовка	10	2						2				3	3
Психологическая подготовка	10	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6				2			2		2			
Инструкторская практика	6	1	1	1							1	1	1
Судейская практика	10	2	2	2							2		2
Медицинские и медико-биологические мероприятия	6			3								3	
Восстановительные мероприятия	10				2	2	2		2	2			
Интегральная подготовка	110	10	11	6	8	10	10	11	10	8	11	7	8
Всего часов	572	48	46	48	48	48	48	47	48	48	48	47	48

Тренировочный план для групп СС-3, 12 часов в неделю, мин. 12 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	80	7	6	8	6	6	6	8	6	6	6	7	8
Специальная физическая подготовка	52	5	5	5	4	4	3	5	3	4	4	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	46				8	8	8		8	8	6		
Техническая подготовка	220	21	21	21	16	16	16	21	16	16	16	20	20
Тактическая подготовка	30	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
Теоретическая подготовка	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		2			2				2		1	1
Инструкторская практика	6	1	1	1				1				1	1
Судейская практика	10	2	2	2				2				2	2
Медицинские и медико-биологические мероприятия	6				3						3		
Восстановительные мероприятия	10					2	3		3	2			
Интегральная подготовка	136	13	10	12	10	9	11	11	11	9	13	13	12
Всего часов	624	52	50	53	52	52	52	52	52	52	53	52	52

Программный материал для учебно-тренировочных занятий взят из программы РФС «Программа подготовки футболистов 15-17 лет».

Авторы:

Калинин Е.М.

Специалист по научно-методическому обеспечению национальной сборной России

Киселев Н.И.

Старший методист ФШМ ГБОУ ДОД СФСО «Юность Москвы» Москомспорт

Орлов А.Е.

Инструктор РФС

Хомуха Д.И.

Старший тренер юношеской сборной России

Рецензенты программы:

Лексаков А.В.

Спортивный директор РФС, руководитель Академии тренерского мастерства, профессор

Власов А.Е.

Технический директор – руководитель Департамента подготовки резерва РФС

Золотарёв А.П.

Руководитель межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг»

Тренировочный план для групп ССМ-1, 16 часов в неделю, мин.15 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	74	8	8	5	5	5	5	8	5	5	5	7	8
Специальная физическая подготовка	84	9	9	6	6	6	6	8	6	6	6	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	84			8	12	12	12		12	12	12	4	
Техническая подготовка	84	10	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	10
Тактическая подготовка	84	9	8	6	6	6	6	9	6	6	6	8	8
Теоретическая подготовка	42	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4
Психологическая подготовка	34	4	4	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16	3		3		2		2		3		3	
Инструкторская практика	16	3	3			2		2		3			3
Судейская практика	16			2	3		3		3		3	2	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	16		2		3		2		3		3		3
Восстановительные мероприятия	50			4	7	7	7		7	7	7	4	
Интегральная подготовка	232	20	22	23	16	18	17	27	16	16	16	19	22
Всего часов	832	70	68	70	69	69	69	70	69	69	69	70	70

Тренировочный план для групп ССМ-2, 18 часов в неделю, мин.16 лет и старше

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	94	10	8	7	7	7	7	10	7	7	7	7	10
Специальная физическая подготовка	94	10	8	7	7	7	7	10	7	7	7	7	10
Участие в спортивных соревнованиях	94			12	12	12	12		12	12	12	10	
Техническая подготовка	94	10	8	7	7	7	7	10	7	7	7	7	10
Тактическая подготовка	94	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
Теоретическая подготовка	46	5	5	3	3	3	3	6	3	3	3	3	6
Психологическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18	2	2		2	2		2		2	2	2	2
Инструкторская практика	18	4	4	2			2		2				4
Судейская практика	18			2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	18			2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Восстановительные мероприятия	56			7	7	7	7		7	7	7	7	
Интегральная подготовка	246	27	32	17	17	17	17	24	17	17	17	19	25
Всего часов	936	79	77	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения.		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в

			собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	Всего на этапе		

совершенство вания спортивного мастерства	совершенствования спортивного мастерства		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Этап высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся следующие факторы:

- 1) Тренеры готовят юных занимающихся к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10–15 лет, поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить занимающихся в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементом такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.
- 2) Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.
- 3) Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное развитие техники игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.
- 4) В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.
- 5) 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 тренировочный процесс должен быть 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. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия. Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика или девочки формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной, поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение игровых приемов – тренеры должны воспроизвести в организованных условиях спортивной школы.
- 6) Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового

эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

- 7) Тренер должен понимать, что мальчик или девочка - это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов и футболисток не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.
- 8) На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы
ОГАУ ОСШ по футболу использует:

- по адресу г. Челябинск, ул. Худякова, 29:

1. Малое футбольное поле с искусственным покрытием (20x40м) и ограждением с воротами и калиткой, площадью 974,18 кв.м.,. Освещение – 400 люкс.

2. Спортивную площадку с резиновым покрытием для занятий воркаутом, площадью 160 кв.м., в составе: комплекс воркаут с элементами: шведская стенка, рукоход, 5 перекладин 4770*1450*2500мм.; брусья двухуровневые с загибом 4030*690*1500мм.; скамья гимнастическая.

3. Хоккейную коробку 1490 кв.м. (асфальт)

4. Полноразмерное футбольное поле (105x68м) с искусственным покрытием без подогрева. Освещение – 200 люкс.

5. Площадку для мини-футбола размером (50,89x33,52м) 1706 кв.м. (грунт, песок)

6. Площадку для игры в теннис 1708 кв.м. (асфальт)

7. Площадку для игры в баскетбол 1523 кв.м. (асфальт)

8. Трактор «Jinma-Уралец» 244 (заводской № машины/идентификационный № машины (VIN/PIN) AFWB1600428, модель, № двигателя – KM385BT, L160759491B, цвет – желтый, габаритные размеры – 3080x1440x2270)

9. Методический кабинет, он же учебный класс (8,7X5,5 м.), оснащенный 10 рабочими столами, компьютером, с установленным программным обеспечением Tactics Manager, МФУ (принтер +сканер +ксерокс), поворотная доска с разметкой футбольного поля, 2 мультимедийных проектора, видеокамера.

10. Планшеты «LENOVO» - 10 шт.

11. В здании имеется **12 раздевалок** вместимостью до 20 человек, оборудованы крючками и скамейкам, (4 раздевалки – 15 кв.м. (№ 4, 4а, 3, 11), 3 раздевалки – 25 кв.м. (№ 1, 2, 9, 5), , 1 раздевалка – 20 кв.м (№ 9), 1 раздевалка – 30 кв.м (№8), 2 раздевалки – 36 кв.м(№ 6, 7), 1 раздевалка – 34 кв.м (№10)), из них 5 оборудованы душевыми (4 душевых с 2 лейками (№ 1, 2, 3, 11), 1- с тремя № 5), из них 1 раздевалка для команд девушек (№ 11), есть 2 отдельных душевых на 2 лейки в цокольном этаже.

Из сопутствующего инвентаря в школе имеются:

- Ворота мини-футбольные (3x2 м., профиль – квадрат 80x80, алюминиевые, бело-черные, разборные мобильные, комплект из 2 шт.)

- Ворота алюминиевые мини-футбол/гандбол 2х3 м. (пара)
- Ворота футбольные 7,32х2,44м. алюминиевые d=100мм стационарные
- Ворота алюминиевые (разборная рамка)
- Мат гимнастический
- Скамья гимнастическая 2,5 м
- Скамья гимнастическая 3 м
- Пластиковые футбольные ворота 1,6х1,2м.
- Пластиковые футбольные ворота 0,7х0,5м.
- Ворота футбольные детские 1,5х1,1м. (без экрана)
- Босу
- Фитболы
- Барьеры пластиковые 15 см – 25 штук
- Барьеры пластиковые 23 см – 10 штук
- Барьеры пластиковые 40 см – 25 штук
- Скоростная лестница Match 10 – 6 штук
- Плоский обруч, 40 см, 12 штук – 2 набора
- Шест для дриблинга 170 см – 20 штук
- Баланс-подушка – 20 штук
- Мяч теннисный – 40 штук
- Медболы (1-3 кг.) – 30 штук
- Надувной манекен защитника – 10 штук
- Скакалка 2,8 метра – 30 штук
- Набор тумб «Пирамида» (4 шт.) – 1 комплект
- Набор ленточных амортизаторов, 5 шт. – 12 наборов

17. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

№ п/п	Название специальности	Уровень квалификации	Количество	
			всего	в т.ч. женщин
1	Директор	Высшее ФК	1	
2	Заместитель директора	Высшее	1	1
3	Старший инструктор-методист	Высшее ФК	1	
4	Инструктор-методист	Высшее ФК	2	1
5	Старший тренер	Высшее ФК	2	
6	Тренеры	С УЕФА	16	1
		В УЕФА	1	
		PRO УЕФА	1	
7	Тренеры вратарей	С УЕФА	2	
		РФС тренер по работе с вратарями	1	

- уровень квалификации тренеров-преподавателей:

№	ФИО	Категория пед.	Действует до
1	Ананьев Алексей Геннадьевич	высшая	28.02.2026
2	Бутук Николай Аурелович	высшая	28.12.2025
3	Власов Алексей Владимирович	1	28.11.2023
4	Воробьев Игорь Борисович	1	22.12.2024
5	Вотинцев Юрий Борисович		

6	Гаврилина Лада Юрьевна	высшая	24.11.2024
7	Жданкин Никита Алексеевч		
8	Иванов Владимир Юрьевич	1	28.02.2026
9	Ильвин Игорь Владимирович	1	28.11.2023
10	Казьмин Артем Сергеевич	1	26.03.2023
11	Кечин Александр Иванович	1	28.02.2026
12	Костромцов Максим Евгеньевич	1	28.04.2026
13	Котов Алексей Петрович		
14	Львовски Андрей Юрьевич	1	28.02.2026
15	Маляренко Константин Витальевич	1	28.02.2026
16	Миргалимов Фаиль Фарасатович		
17	Обухов Антон Юрьевич	1	28.11.2023
18	Пашнин Вадим Владимирович	1	28.02.2026
19	Плотников Иван Викторович	1	28.02.2026
20	Софияник Олег Михайлович	1	28.11.2023
21	Цыганов Василий Сергеевич	1	28.02.2026
22	Ярославцев Евгений Александрович	1	28.02.2026
23	Гайдамак Иван Андреевич	1	28.02.2026
24	Суворов Степан Александрович	1	28.02.2026

№	Фамилия, имя, отчество	Образование (специальность, название образовательной организации)
1	Ананьев Алексей Геннадьевич	Высшее 1991 г., г. Челябинск «Челябинский государственный педагогический институт», педагог по физической культуре по специальности «Физическая культура», в 2007 окончил «Высшую школу тренеров и специалистов по футболу» г. Москва, тренер по футболу
2	Бутук Николай Аурелович	Высшее, 1992 г., Одесский государственный педагогический институт имени К.Д. Ушинского, физическое воспитание, учитель физической культуры
3	Власов Алексей Владимирович	Высшее, Уральская государственная академия физической культуры, физическая культура и спорт, преподаватель физической культуры, тренер, 1996
4	Воробьев Игорь Борисович	Высшее, 1986, Челябинский государственный педагогический институт, учитель физической культуры средней школы,
5	Вотинцев Юрий Борисович	Высшее, 1988 г, Челябинский ордена Трудового Красного Знамени институт механизации и электрификации сельского хозяйства, электрификация сельского хозяйства, инженер-электрик, 2016 г., Уральский государственный университет физической культуры, профессиональная переподготовка по программе «Теория и методика спортивной тренировки в ИВС»
6	Гаврилина Лада Юрьевна	Высшее, 1990, Карагандинский Ордена Трудового Красного знамени политехнический институт, строительные и дорожные машины и оборудование, инженер-механик, 2016, АНО ДПО «Московская академия профессиональных компетенций», теория и методика тренировочного процесса в образовательных организациях, тренер-преподаватель
7	Гайдамак Иван Андреевич	Высшее, 2012 г., ФГБОУ ВПО Южно-Уральский государственный университет, финансы и кредит,

		экономист; ФГБОУ ВО Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2019 г., тренер
8	Жданкин Никита Алексеевич	Высшее, 2012, ФГБОУ ВПО Южно-Уральский государственный университет, педагог по физической культуре
9	Иванов Владимир Юрьевич	Высшее, ФГБОУ ВПО Уральский государственный университет физической культуры, специалист по физической культуре и спорту, 2011
10	Ильвин Игорь Владимирович	Высшее, 2004 г, Уральская государственная академия физической культуры, физическая культура и спорт , специалист по физической культуре и спорту
11	Казьмин Артем Сергеевич	Высшее, ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», связи с общественностью, специалист по связям с общественностью, 02.06.2011 АНО ДПО «Московская академия профессиональных компетенций» по программе «Теория и методика тренировочного процесса в образовательных организациях», тренер-преподаватель, 07.08.2017
12	Кечин Александр Иванович	Высшее, 2000, Челябинский государственный педагогический университет, физическая культура, учитель по физической культуре
13	Костромцов Максим Евгеньевич	Высшее, Восточный институт экономики, гуманитарных наук, управления и права, физическая культура и спорт, специалист по физической культуре и спорту, 14.06.2006
14	Котов Алексей Петрович	Высшее, 2010 г, ГОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», физическая культура и безопасность жизнедеятельности, педагог по физической культуре и учитель безопасности жизнедеятельности
15	Львовски Андрей Юрьевич	Высшее, 2012 г., ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», бакалавр физической культуры по направлению «физическая культура»
16	Маляренко Константин Витальевич	Высшее, 29.06.2012, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Челябинский государственный педагогический университет", педагог по физической культуре и учитель безопасности жизнедеятельности
17	Миргалимов Фаиль Фарасатович	Высшее, 1984, Челябинский государственный педагогический институт, учитель физической культуры средней школы
18	Обухов Антон Юрьевич	Высшее, 2007 г, ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры» физическая культура, бакалавр физической культуры, 2008 г. – специалист по физической культуре и спорту
19	Пашнин Вадим Владимирович	Высшее, 1992, Челябинский государственный институт физической культуры, преподаватель физического воспитания, тренер
20	Плотников Иван Викторович	Высшее, ФГБОУВО «Уральский государственный университет физической культуры» г. Челябинск (дата выдачи диплома: 02.07.2021 г), физическая культура,

		бакалавр
21	Софияник Олег Михайлович	Высшее, 2001 г, Луганский государственный педагогический университет, физическое воспитание, тренер-преподаватель физической культуры и спорта
22	Суворов Степан Александрович	Высшее, ГОУ ВПО Уральская государственная академия физической культуры, бакалавр, 2004
23	Цыганов Василий Сергеевич	Высшее, 2003 г, Уральская государственная академия физической культуры, физическая культура и спорт, специалист по физической культуре и спорту
24	Ярославцев Евгений Александрович	Высшее, ФГБОУ ВПО Челябинский государственный педагогический университет, 2012 г., преподаватель дошкольной педагогики и психологии; АНО ДПО Московская академия профессиональных компетенций, 2018 г., тренер-преподаватель
25	Косогоров Юрий Александрович	1897, высшее, Челябинский государственный педагогический институт, физической воспитание, учитель физической культуры средней школы.
26	Лаврушина Мария Владимировна	2004, высшее, ГОУ ВПО «Уральская государственная академия физической культуры», физическая культура, бакалавр физической культуры; 2011, ГОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет», финансы и кредит, экономист

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Андреев, С.Н. Футбол в школе/ С.Н. Андреев. – М.: ФиС, - 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, - 2008. –272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. –128 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. «Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»/Российский футбольный союз. - М:Советский спорт, 2013. – 160с.
9. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдерник. План футбольной подготовки. Учиться играть в команде. Побеждать командой. Часть 4. Игроки не старше 16-19 лет/Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк, Х. Мариман, А.Юлдеринк. – М.:Олимп:2010. – 348 с.
10. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдерник. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк, Х. Мариман, А.Юлдеринк. – М.:Олимп:2010. – 253 с.
11. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдерник. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк, Х. Мариман, А.Юлдеринк. – М.:Олимп:2010. – 237 с.
12. Программа РФС «Программа подготовки футболистов 6-9 лет. Методические рекомендации».

Авторы: Власов А.Е. Технический директор – руководитель Департамента подготовки резерва РФС; Дресвянников Д.О. Начальник отдела программ подготовки специалистов Академии РФС; Кочешков Н.А., Инструктор – методист РФС, Орлов А.Е. Инструктор – методист РФС.

Рецензенты программы: Лексаков А.В. Спортивный директор РФС, руководитель Академии тренерского мастерства, профессор; Комаров А.П. Преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ВГАФК, кандидат педагогических наук, доцент; Пармузин В.А. Заслуженный тренер России, методист ВГАФК, Таможников Д.В. Заведующий кафедрой «Теории и методики футбола» ВГАФК, кандидат педагогических наук, доцент.

13. Программа РФС «Программа подготовки футболистов 10-14 лет». Авторы: Власов А.Е. Технический директор – руководитель Департамента подготовки резерва РФС; Дресвянников Д.О. Начальник отдела программ подготовки специалистов Академии РФС; Саутин В.Н. Футбольная Академия «Динамо» (Москва) им. Л. Яшина, главный тренер команды 2005 г.р.; Никитин Д.В.

Заместитель директора Центра спортивной подготовки по футболу г. Волгоград

Рецензенты программы: Милёшкин Е.Ю. Директор ФШМ ГБОУ ДОД СЧ ФСО «Юность Москвы» Москомспорт; Кочешков Н.А. Тренер Молодежной сборной команды России; Томас Рой Инструктор тренеров Немецкого Футбольного Союза, отдел обучение тренеров; Михаэль Мюллер Инструктор тренеров Немецкого Футбольного Союза, отдел обучение тренеров.

14. Программа РФС «Программа подготовки футболистов 15-17 лет». Авторы: Калинин Е.М. Специалист по научно-методическому обеспечению национальной сборной России; Киселев Н.И. Старший методист ФШМ ГБОУ ДОД СЧ ФСО «Юность Москвы» Москомспорт; Орлов А.Е. Инструктор РФС, Хомуха Д.И. Старший тренер юношеской сборной России

Рецензенты программы: Лексаков А.В. Спортивный директор РФС, руководитель Академии тренерского мастерства, профессор; Власов А.Е. Технический директор – руководитель Департамента подготовки резерва РФС

Золотарёв А.П.; Руководитель межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг».

Электронные ресурсы

1. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области - Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российский футбольный союз - Режим доступа: <http://rfs.ru/>
4. Челябинская областная общественная организация Федерация футбола – Режим доступа: <http://www.xn--74-wmca.xn--p1ai/>
5. Межрегиональная общественная организация «Союз Федераций футбола Урала и Западной Сибири» - Режим доступа: <http://sffu.ur.ru/>

Аудиовизуальные средства.

1. Обучение технике ведения мяча «в шаге». Учебно-методический фильм.
2. Игра в одно касание. Часть 1. Учебно-методический фильм.
3. Игра в одно касание. Часть 2. Учебно-методический фильм.
4. Обучение игре в штрафной площади. Учебно-методический фильм.
5. Легенды мирового футбола. Рональдиньо. Бебето.

6. Тренировка: разминка (сенсорно-моторные упражнения). Индивидуальная техника передачи, использование вспомогательной обороны. Учебно-методический фильм.
7. 500 лучших голов. Лучшие футбольные курьезы

