



**АНО «Футбольный клуб «Форте»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор  
АНО ФК «Форте»

К. Ю. Иванов



15 ноября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 1000 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Сроки реализации программы  
на этапе начальной подготовки - 3 года  
на тренировочном этапе – 5 лет  
на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года  
на этапе высшего спортивного совершенства – без ограничений

Разработчики программы:

Маслов Александр Владимирович – руководитель по программе детского футбола АНО «Академии ФК Форте»

Бережной Денис Николаевич - тренер-методист АНО «Академии ФК Форте»

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общее положение
1.1.	Нормативно-правовая основа программы
1.2.	Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности
1.3.	Объем соревновательной деятельности
1.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
1.5.	Годовой учебно-тренировочный план
1.6.	Календарный план воспитательной работы
1.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
1.8.	Планы инструкторской и судейской практики
1.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
2.	Система контроля
2.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
3.	Рабочая программа
4.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
6.	Кадровые условия реализации Программы
7.	Информационно-методические условия реализации Программы
7.1.	Список литературных источников
7.2.	Список Интернет-ресурсов

## **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) - программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000».

2. Целью спортивной подготовки футболиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности футболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

3. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

4. Программа спортивной подготовки по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп спортсменов при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно- тренировочному этапу (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

5. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп обучающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта футбол требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

6. Методическая часть программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок в них. Представлены типовые учебно-тренировочные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях как об особо важном компоненте учебно-тренировочного процесса по такому виду спорта, как футбол.

## **1. Нормативно-правовая основа программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» АНО "Академия ФК Форте» разработана и реализуется на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного

государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями и дополнениями)

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

8. Российский футбольный союз – РФС

## **1.2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Футбол (от англ. /fio/ —ступня, *bn//* —мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по ее окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количества раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Футбольный мяч должен быть сферической формы, неиспользуемый для игры в футбол. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Занятия футболом укрепляет здоровье и повышает иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают такие физические качества, как гибкость, ловкость, сила, быстрота и выносливость.

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 отображены в таблице №1

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10-14	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14-17	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается:

- возраст обучающегося;
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске (УМО) к занятиям по виду спорта «футбол»
- возможен перевод обучающегося из другой организации;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведены в таблице № 2.

Таблица №2

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	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

### 1.3 Объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных

мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности указаны в таблице №3

Таблица № 3

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		
<b>Для спортивной дисциплины "футбол"</b>						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

## **2.1 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочное занятие делится на три части, вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Во вводно-подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функций организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Разминку принято



делить на две части: общую и специальную. Первая часть разминки способствует активизации деятельности важнейших функциональных систем-центральной нервной, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. Во второй части разминки применяют специально-подготовительные упражнения.

В основной части занятия, собственно, и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д

В заключительной части занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности к близкому до рабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Эта типовая структура учебно-тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента обучающихся и условий проведения.

Соревнования, являются неотъемлемой составной частью подготовки обучающегося, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: соревнование, разбор

выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть учебно-тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером-преподавателем совместно с обучающимся. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- 1.специализированное питание, фармакологические средства;
- 2.распорядок дня;
- 3.спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4.гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души:

дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для обучающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляют под его наблюдением.

Судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки футболистов. Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства обучающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой обучающихся на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Учебно-тренировочные сборы это, организованный определенным образом распорядок дня обучающихся, предусматривающий ежедневно 2-3 учебно-тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации учебно-тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью учебно-тренировочные сборы подразделяются на сборы по подготовке к соревнованиям и специальные. Учебно-тренировочные мероприятия и сроки их проведения на каждом этапе спортивной подготовки отображены в таблице № 4.

Таблица №4 Учебно-тренировочные мероприятия

№	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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
<b>2. Специально учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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 трех суток, но не более двух раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный отпуск	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотры учебных тренировочных мероприятий	-	До 60 суток		

### 1.5 Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объема времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (Таблица №5)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Тренировочные мероприятия проводятся на базе АНО ФК «Форте».

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренного годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Учебный год начинается с 01.09 и заканчивается 31.08. (п.п 3.1 Приказа №634).

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

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

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;
- самоконтроль, контроль, тестирование;
- восстановительные;
- медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- специальная физическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка;
- специально техническая подготовка;
- общая физическая подготовка;

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица №5

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 е года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка %	30-46	46-73	73-91	110-158	80	70
2.	Специальная физическая подготовка %			49-52	70-96	100	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях %			40-52	52-70	70	110
4.	Техническая подготовка %	110-163	141-182	187-222	128-161	165	100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	2-4	4-6	25-30	30-40	120	242
6.	Инструкторская и судейская практика %			10-12	10-12	20	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	8-8	8-8	8-10	40-50	50	80
8.	Интегральная подготовка %	84-91	113-147	128-155	184-245	227-280	234-312
	Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

### 1.5 Календарный план воспитательной работы

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучающихся в школе и дальнейший жизненный путь юных футболистов.

Особое внимание нужно уделить вопросам подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями; первый- в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй- в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проявляются на прочность качества, воспитанные в процессе

подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте-другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо применять следующие методы:

- беседа
- убеждение;
- поощрение;
- упражнения;
- примера.

## 1.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судебная 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 или помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; проведение разминки; самостоятельное ведение дневника; регистрация результатов мониторинга; результаты выступления на соревнованиях;	В течении года
2	<b>Здоровье</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течении года



		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; участие в общественных объединениях спортивного клуба;	
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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 течении года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и другие мероприятия, включенные в план мероприятий ФК «Форте» на год.	В течении 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 течении года

		в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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 течении года

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающихся физической культурой и спортом в академии разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов академии.

В своей деятельности в этом направлении академия руководствуется законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.07.2007г №329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Уставом академии и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Допинг** определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

#### **К нарушениям антидопинговых правил относятся:**

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушения спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение либо попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение либо попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование информации уполномоченным органом.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА-это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – РУСАДА- независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участиях в соревнованиях, свободных от допинга.

Всемирный антидопинговый кодекс -основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу 1 января 2009 года, во второй раз с 1 января 2015 года и третий раз – 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы(манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин);

- Наркотические средства (морфин, промедол, фентанил);
- Анаболические стероиды (тестостерон, ретаболил, андродиол);
- Бета-блокаторы (анапримин, надолол, антенолол);
- Диуретики (новурит, фуросемид, клопамид);

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- маскирующие вещества;

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Примерный годовой план мероприятий по допингу приведен в таблице № 7.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Учебно-тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

## 1.7 Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по футболу. На начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрено.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этап спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подавать основные команды в движении;
- создать конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения;

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований;
- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС, МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера – преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочное занятие в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судьи. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

## **1.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза:

- рациональное питание,
- усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами,
- применение биологически активных веществ,
- использование физиотерапевтических средств,
- вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы:

- глобального;
- общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- аэризация;
- ванны.

Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- средства, не оказывающего глубокого внимания на организм ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.
- средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием, жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны.
- средства, оказывающие возбуждающие, стимулирующие влияние вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные),
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое),
- теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многое другое.

## **2. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки на:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и

спортом;

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «футбол»
- повышать уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укреплять здоровье;

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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;
- 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

## 2.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

Таблица №8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»</b>						
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)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10м (начиная со второго года)		не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 метров) начиная со второго года спортивной подготовки	Кол-во попаданий	не более		не более	
			-	-	5	4

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

**зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

Таблица №9

№ 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 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м с высокого старта	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	см	не менее	
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 3х10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам 10 м	Кол-во попаданий	не более	
			5	4
2.5	Передача мяча в коридор за 10 попыток	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			8	6

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в коридор за 10 попыток	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица №11

№ 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	
			1,90	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
3. 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 за 10 попыток	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

Таблица № 12

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

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица № 13

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица № 14

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

### 3.Рабочая программа

АНО Академия ФК «Форте» в своей учебно-методической деятельности берет за основу рекомендации по Программам Российского футбольного союза по подготовке футболистов в возрасте 6-9 лет, 10-14 лет и 15-17 лет (Приложение № 1, 2, 3 к Программе).

Анализ программ подготовки, применяемых тренерами на практике, показывает, что педагогический коллектив учреждений спортивной подготовки использует примерные ( типовые) программы, включающие в себя:

Нормативную часть:

- Организационно-методические указания и рекомендации по проведению тренировочного процесса;
- План-схему годичного тренировочного цикла;
- Соотношение видов подготовки в годовом цикле с разбивкой по месяцам.

Таким образом, большинство программ подготовки, используется учреждениями спортивной подготовки имеют схожую структуру и по сути своей являются типовыми. Как уже отмечалось выше, в типовых программах подготовки большую часть занимают нормативные требования к обеспечению процесса подготовки и соотношение различных видов подготовки по годам и по этапам многолетнего тренировочного процесса. При этом в таких программах не находит отражение определение приоритетных задач по видам подготовки по годам, что затрудняет работу тренера на этапах многолетней подготовки футболистов.

#### ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Вниманию тренера предлагается последовательность процесса подготовки футболиста от главного — к второстепенному, от простого к сложному. В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки юного футболиста. Соблюдение предложенной последовательности обеспечит логически выстроенное, с точки зрения методики, сочетание тренировочных занятий.

В Программе предложена блоковая (модульная) периодизация процесса подготовки юного футболиста, при этом тренеру даётся только тема (темы) блока (модуля), а средства реализации темы (тем) и формулирование конечной цели блока (модуля)

— это самостоятельная творческая работа тренера. Иными словами,

тренер должен на основе собственной компетентности выбрать средства подготовки юного футболиста для достижения текущей цели в соответствии с его возрастными особенностями.

Последовательность блоков (модулей) состоит в том, что с точки зрения методика первым этапом подготовки является концентрация внимания на мяче и индивидуальные действия с ним (игрок концентрируется главным образом на мяче), потом концентрация распределяется на мяч (индивидуальные действия с мячом) и ворота (направление действий с мячом/без мяча), на следующем этапе это распределение выглядит следующим образом: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча) и соперник (сопротивление действиям игрока), заключительный этап характеризуется тем, что игрок способен концентрироваться на всех элементах игровой ситуации: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча), соперник (сопротивления действиям игрока), партнер (взаимодействия). Четвертый этап обучения - это этап, связанный с обучением взаимодействиям игроков и, как следствие, командный результат – это результат эффективности работы исключительно на четвертом этапе. Три предыдущих этапа – это индивидуальные действия, на обучение которых необходимо потратить длительное время в ущерб общекомандному результату. Предложенная последовательность спортивной подготовки позволяет учесть индивидуальные особенности каждого юного футболиста.

Программе решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока предложено осуществлять интегрально (совместно) за счёт правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры. Таким образом, футболист осуществляет техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку, играя в футбол.

Тренер со своей стороны подбирает те упражнения, которые позволили бы обеспечить комплексный подход к развитию игрока, иными словами, тренер подбором упражнений решает задачи технической, физической, тактической и психологической подготовки в каждой тренировке, в каждом упражнении (по каждому игроку и команде в целом). При необходимости большей концентрации на каком-либо виде подготовки задача решается в первой части тренировочного занятия подбором соответствующих упражнений.



### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 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			Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

	судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>~ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Этапе совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	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/ недотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированное». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности <sup>TM</sup> .
	Психологическая подготовка	~ 200	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	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности <sup>TM</sup> . Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	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	~ 120	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	~ 120	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	~ 120	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	~ 120	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
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

			процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка и включают в себя, в том числе, следующие особенности:

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

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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня.

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».

#### **5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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) (Таблицы № 15- 18

– наличие футбольного поля;



- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
  - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
  - необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
  - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
  - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
  - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица №15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	20
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	8
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	8
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	15
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	11
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
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	1 на группу
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на группу 6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота стандартные с сеткой переносные	штук	2
17.	Макет футбольного поля с фишками	штук	на тренера 1
18.	Мяч футбольный (размер№3)	штук	20
19.	Мяч футбольный (размер№4)	штук	20
20.	Мяч футбольный (размер№5)	штук	20

Таблица №16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		До трех лет	Свыше трех лет		
				Первый год	Второй год	Третий год						
				Количество								
Для спортивной дисциплины «футбол»												
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	15	-	-	-	-	-	-		
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	15	15	15	-	-	-		
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	15	6	6		

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Манишка футбольная (трех цветов)	штук	25

Таблица № 18

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №19

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Форма игровая	комплект	на	-	-	1	1	1	1	1	1
	(шорты и футболка)		обучающего ся								
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающего ся	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающего ся	-		1	1	1	0,5	1	0,5



## **6. Кадровые условия реализации программы**

### **7.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки, 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», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрава социального развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 7. Информационно-методические условия реализации программы

### 7.1 Список литературных источников

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Вайт Хорс. Как научиться играть в футбол. – М.,Терра Спорт, Олимпия Пресс,2004
3. Губа В.П, Лексаков А.В. Теория и методика футбола. –М.: Советский спорт, 2013
4. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995
5. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. -М.:ФиС, 1981.
6. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. -М.: Медицина, 1991. - 560с.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
8. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
9. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
10. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
11. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М.: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
12. Игнатьева В.Я. Азбука спорта.Футбол. - М.: ФиС, 2001.
13. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз футболистов России, 2001.
14. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
15. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. -М.: Просвещение, 1986.
16. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
17. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по футболу. - М.: ФиС, 1986.
18. Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. -М.: Госкомспорт СССР, 1988.
19. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
20. Материалы Союза футболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
21. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпред, 2000.
22. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра

## 7.2 Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
7. [olympic.ru](http://olympic.ru);
8. [ihf.info](http://ihf.info);
9. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
10. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)



