

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
от «27» ноября 2023 г.
Протокол № 2.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «Байкаловская
спортивная школа»
Глухих А.Н.

Приказ № 140-од от «30» ноября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»**
(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «футбол», утверждённого приказом Министерства спорта
России от 16 ноября 2022 г. №1000 «Об утверждении федерального
стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
I. Общие положения.....	4
III. Система контроля.....	13
IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»	15
(дисциплина мини-футбол).....	15
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта«футбол»	35
(дисциплина мини-футбол).....	35
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	36

Пояснительная записка

Футбóл, дисциплина мини-футбол (от англ. foot - ступня, ball - 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 самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и меньший размер площадки. Мини-футбол пользуется большой популярностью во всём мире, особенно в регионах, где климатические условия не позволяют играть на улице круглогодично.

Вопреки распространенному мнению, в футболе недостаточно играть только ногами. Как и в других командных видах спорта, используются разные физические навыки: бег и разгоны, прыжки для удара по мячу головой.

Футбол улучшает не только физическое, но и психологическое здоровье, содействует воспитательной работе. Данный вид спорта учит уважать своих товарищей и уметь взаимодействовать в команде.

Футбол относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	0010001611Я
Мини-футбол (футзал)	0010022811Я

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (дисциплина мини-футбол) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Футбол» (дисциплина мини-футбол) и составлена с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. №1000 (далее ФССП), а так же в соответствии с примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1230.

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.

Основными задачами Программы являются:

формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствуют ФССП и указаны ниже в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-20

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки соответствует ФССП и указан ниже в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	7	364
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	1	10	520
	2	12	624
	3	12	624
	4	14	728
	5	16	832

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП (указаны ниже в таблице № 3).

Таблица № 3.

N 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

- спортивные соревнования в соответствии с ФССП (указаны ниже в таблице № 4).

Таблица № 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план в соответствии с ФССП (указан ниже в таблице № 5). Почасовая реализация учебного плана указана ниже в таблицах № 6 и № 7.

Таблица № 5. Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29

Таблица № 6. Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки (в часах)

№	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
	Недельная нагрузка в часах	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	53	62	71
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	144	160	184
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	6	7	8
5.1	<i>тактическая подготовка</i>	2	3	4
5.2	<i>теоретическая подготовка</i>	3	3	3
5.3	<i>психологическая подготовка</i>	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-	-
6.1	<i>Инструкторская практика</i>	-	-	-
6.2	<i>Судейская практика</i>	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	9	11	12
7.1	<i>Медицинские, медико-биологические</i>	2	2	2
7.2	<i>Восстановительные мероприятия</i>	3	5	6
7.3	<i>Тестирование и контроль</i>	4	4	4
8	Интегральная подготовка	100	124	141
	ИТОГО	312	364	416

Таблица № 7. Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа (в часах)

№	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Недельная нагрузка в часах		10	12	12	14	16
1	Общая физическая подготовка	79	94	94	109	124
2	Специальная физическая подготовка	36	44	62	73	83
3	Спортивные соревнования	36	44	44	51	58
4	Техническая подготовка	182	218	112	131	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	36	44	69	80	92
5.1	<i>тактическая подготовка</i>	21	29	52	63	75
5.2	<i>теоретическая подготовка</i>	13	13	13	13	13
5.3	<i>психологическая подготовка</i>	2	2	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика:	10	12	12	15	17
6.1	<i>Инструкторская практика</i>	8	9	9	10	12
6.2	<i>Судейская практика</i>	2	3	3	5	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	16	18	50	58	67
7.1	<i>Медицинские, медико-биологические</i>	2	2	4	4	4
7.2	<i>Восстановительные мероприятия</i>	6	12	40	48	57
7.3	<i>Тестирование и контроль</i>	4	4	6	6	6
8	Интегральная подготовка	125	150	181	211	241
ИТОГО		520	624	624	728	832

7. Календарный план воспитательной работы указан ниже в таблице № 8.

Таблица № 8.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>1. Профориентационная деятельность</i>			
1.1.	Судейская практика	Судейство и участие в качестве помощника судьи в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях и фестивалях ВФСК «ГТО».	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера. - Проведение мастер-классов для младших товарищей и детей, не занимающихся футболом.	В течение года
<i>2. Здоровье сбережение</i>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Проведение: -бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической	В течение года

	здорового образа жизни	культуры и т.д.); -спортивных мероприятий; -инструктажей по технике безопасности.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях распорядка дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка	Проведение: -бесед, викторин, направленных на формирование у обучающихся патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; -Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; -праздничных мероприятиях; всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) -тематических спортивно-массовых мероприятий посвященных «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы», и т.д.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, просмотр фильмов, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.	В течение года

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу указан ниже в таблице № 9.

Таблица № 9.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Беседа по профилактике применения допинга	В течение года	Использовать материалы с сайта:
Учебно-тренировочный этап	Беседы, просмотр видео для профилактики применения допинга	В течение года	http://www.rusada.ru/athletes/

9. Планы инструкторской и судейской практики указаны ниже в таблице № 10.

Таблица № 10.

Этап спортивной подготовки	Инструкторская деятельность	Судейская практика
Этап начальной подготовки	Получение знаний по правилам занятий физкультурой и спортом. Освоение правил выполнения технических приёмов в футболе. Проведение разминки под наблюдением тренера на тренировке.	Изучение основных правил футбола и мини-футбола. Помощь в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.
Учебно-тренировочный этап	Проведение разминки, отдельных упражнений на тренировке под наблюдением тренера. Проведение мастер-классов для младших воспитанников школы под наблюдением тренера.	Изучение правил футбола и мини-футбола. Практическое судейство в роли помощника судей, секретаря. Самостоятельное судейство игр на школьном уровне.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств указаны ниже в таблице № 11.

Таблица № 11.

Этап спортивной подготовки	Медицинские обследования	Медико-биологические мероприятия и восстановительные средства
Этап начальной подготовки	Углубленный медицинский осмотр не менее 1 раз в год и по мере необходимости.	Применение в течении всего года педагогические, психологические и медико-биологические средств, описанных ниже.
Учебно-тренировочный этап	Углубленный медицинский осмотр не менее 1 раз в год и по мере необходимости.	Применение в течении всего года педагогические, психологические и медико-биологические средств, описанных ниже.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие

КОМПОНЕНТЫ:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;

- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;

- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- мышечную релаксацию;
- музыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание.
- Физические факторы: гидропроцедуры (Кратковременные холодные водные процедуры (вода в душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы и сосуды, применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава

продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды); суховоздушные бани - сауны (Пребывание в сауне при температуре 70° С и относительной влажности 10-15% без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин.); массаж и самомассаж (Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин).

- Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена.

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. Требования к результатам указывается с учетом пункта 6.1-6.2 ФССП и п.11 примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- получение общих знания об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговые правила;
- ежегодно выполнение контрольно-переводные нормативы.

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

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное их применение в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучение антидопинговых правил и их соблюдение;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов;
- укрепление здоровья.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом ФССП.

Таблица № 12. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» (дисциплина мини-футбол)

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
2. Нормативы технической подготовки						
2.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Таблица № 13. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «футбол» (дисциплина мини-футбол)

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
2. Нормативы технической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
3. Уровень спортивной классификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды: III, II, I юношеские разряды, III спортивный разряд.		

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол» (дисциплина мини-футбол)

14. Программный материал для занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

14.1. Программный материал для групп начального этапа первого года. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения

с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения. Упражнения для развития физических качеств. Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Многоноги. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросания. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения. Бег с резким торможением

и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперёд, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Удары по мячу на дальность. Подвижные игры.

Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперёд спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо-влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

Техническая подготовка.

Бег обычный, спиной вперед. Приставными шагами. Прыжки вверх, вперед-вверх. Остановка во время бега.

Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.

Остановка мяча стопой.

Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение правой и левой ногой.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах. Ловля летящего на встречу мяча. Выбивание мяча ногой с земли.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча и с мячом.

Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру.

Тактика защиты вратаря. Уметь правильно выбрать позицию в воротах.

Интегральная подготовка.

Игра в мини-футбол. Игра за овладение мячом 1x1. Игра за овладение мячом 2x2. Игра за овладение мячом 3x3. Игра в мини-футбол в различных амплуа. Односторонние и двусторонние игры с заданием. Игровые упражнения.

14.2. Программный материал для групп начального этапа свыше года

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения

с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств. Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросание. Ловля и метание мяча.

Специально-подготовительные упражнения. Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Подвижные игры.

Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперед спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

Техническая подготовка.

Бег обычный, спиной, вперед, скрестными и приставными шагами. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед- вверх, вверх – влево, вверх – вправо. Для вратарей прыжки в сторону с падением « перекатом». Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу.

Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.

Остановка мяча стопой. Остановки с переводом в стороны.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу,

а также меняя направление движения, между стоек и движущих партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение

игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Уметь оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка.

Игра в мини-футбол. Игра за овладение мячом 1х1. Игра за овладение мячом 2х2. Игра за овладение мячом 3х3. Игра в мини-футбол в различных амплуа. Односторонние и двусторонние игры с заданием. Игровые упражнения.

14.3. Программный материал для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (1 и 2 года)

Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения с предметами: со скакалкой, гантелями, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различные направления, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа в сед и обратно; смешанные упоры «висы лицом и спиной вниз», угол из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения на ноги. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; приседания и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

Упражнения для развития координационных способностей.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях, опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места с, с ходу, с прыжка), перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом.

Упражнение на равновесие. Прыжки с изменением положения тела в фазе полёта, повороты. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель. С места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 50 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлестом голени назад, ускорение под гору. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками.

Упражнения для развития силы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину

с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приёмов. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и без учёта времени.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуплета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей.

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

Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу

ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации. Уметь оценить ту или иную позицию.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в парах. Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих. Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Командные действия. Обучение выполнению основных обязанностей в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучение организации обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Обучение ориентированию в штрафной площадке и взаимодействию с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Интегральная подготовка

Игровой комплекс №1

«Борьба за мяч». Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Ворота располагаются у боковых линий. По свистку в игру вводится второй мяч для поощрения атакующей команды, нанесшей удар по воротам или создавшей острый момент. Если обороняющая команда более двадцати секунд не дает возможности атаковать свои ворота, то мяч отдаётся ей. Выигрывает команда, забившая больше голов. 23

Игровой комплекс №2.

Формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых

игроков и голкипера. Игра проходит на всём поле. Состав игроков в одной игровой ситуации: четыре нападающих против четырех защитников с вратарем

в воротах. Нападающие должны максимально быстро обыграть (коллективно или индивидуально) защитников и нанести удар по воротам, затем завершить фланговую атаку. Защитники должны играть только в своих квадратах. По завершению игрового эпизода атака разворачивается в противоположную сторону по такому же принципу, а по её окончанию происходит смена четвёрок. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол - три очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игровой комплекс №3.

Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая

из восьми полевых игроков и голкипера. В каждом игровом эпизоде три защитника обороняются против трех нападающих. Игра проходит по всему полю. Двое из трёх защитников активно участвуют в обороне и защищают ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление, а в случае потери мяча нападающими либо их неточного удара начинает играть в полную силу. Атака начинается с передачи мяча тренером центральному нападающему, находящемуся в движении. До противоборства с защитниками нападающие обязаны осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на максимальной скорости. Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки. Продолжительность игрового эпизода – одна минута, после происходит смена игроков. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №4.

Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Состав команды: два нападающих (играют в стандартной штрафной площадке), два крайних полузащитника (играют на флангах), четыре полузащитника (играют в центральном квадрате), голкипер, а также один меняющийся нейтральный игрок, играющий за команду владеющую мячом. У каждого игрока свои игровые квадраты, покидать которые не разрешается. Игра начинается в центральном квадрате. Задача игроков центрального квадрата, преодолевая противодействие, точно доставить мяч на фланг. Задачей крайних игроков является доставить мяч нападающим в зону штрафной площадки. Обороняющаяся и атакующая команды поочередно меняются.

Продолжительность серии составляет одну минуту, затем происходит смена. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №5.

Игра проводится на одной половине поля, одним мячом в стандартные ворота с голкипером. Игровая площадка состоит из трех квадратов (по три футболиста в каждом), штрафной площадке (два футболиста) и двух трехсекундных зон (по одному футболисту в каждой). Участвуют трое водящих, играющие по всей площадке. В квадратах футболистам запрещено выполнять более двух касаний мяча и долгий розыгрыш (допустимо не более трёх передач, после чего необходимо перевести мяч в другой квадрат). Из последнего квадрата проводится диагональная передача на фланг, где футболист без сопротивления в течение не более трех секунд выполняет передачу в штрафную площадь двум другим футболистам, цель которых забить гол. Продолжительность серии – одна минута, затем происходит смена ролей.

Игровой комплекс №6.

В каждом игровом эпизоде четыре защитника играют в своих двух квадратах и защищают ворота с голкипером. В первом квадрате один защитник, во втором квадрате три защитника и вратарь, им противостоят четыре нападающих. Атака начинается с передачи мяча тренером любому из нападающих, находящемуся в движении. Если 26 атакующие футболисты смогли пробить по воротам или создать опасный момент, то тренер немедленно вводит второй мяч, при этом игра первым мячом прекращается. Если защитники смогли овладеть мячом, то они имеют возможность в течение не более пятнадцати секунд провести контратаку и забить гол атакующим. Игровой эпизод продолжается, пока защитники: не забьют гол, надежно не овладеют мячом (не менее шести передач) или не выбьют мяч за лицевую линию нападающих.

Предлагаемые упражнения по своей структуре позволяют повысить уровень спортивной подготовленности.

14.4. Программный материал для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (3,4, 5 год)

Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук,

махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения с предметами: со скакалкой, гантелями, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различные направления, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа в сед и обратно; смешанные упоры «висы лицом и спиной вниз», угол из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения на ноги. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; приседания и приведения, махи ног в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

Упражнения для развития координационных способностей.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях, опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места с, с ходу, с прыжка), перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом.

Упражнение на равновесие. Прыжки с изменением положения тела в фазе полёта, повороты. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель. С места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 50 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлестом голени назад, ускорение под гору. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками.

Упражнения для развития силы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приёмов. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и без учёта времени.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны

стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

Обманные движения или финты. Совершенствование в финтах. Обманные движения: «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением и учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Совершенствование вбрасывания мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставными шагами и скачками.

Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и

с рук на точность и дальность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностями игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование на чала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне.

Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий. Помощь судьям во время соревнований.

Интегральная подготовка

Игровой комплекс №1

«Борьба за мяч». Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Ворота располагаются у боковых линий. По свистку в игру вводится второй мяч для поощрения атакующей команды, нанесшей удар по воротам или создавшей острый момент. Если обороняющая команда более двадцати секунд не дает возможности атаковать свои ворота, то мяч отдаётся ей. Выигрывает команда, забившая больше голов. 23

Игровой комплекс №2.

Формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Игра проходит на всём поле. Состав игроков в одной игровой ситуации: четыре нападающих против четырех защитников с вратарем

в воротах. Нападающие должны максимально быстро обыграть (коллективно или индивидуально) защитников и нанести удар по воротам, затем завершить фланговую атаку. Защитники должны играть только в своих квадратах. По завершению игрового эпизода атака разворачивается в противоположную сторону по такому же принципу, а по её окончанию происходит смена четвёрок. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол

- три очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игровой комплекс №3.

Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. В каждом игровом эпизоде три защитника обороняются против трех нападающих. Игра проходит по всему полю. Двое из трёх защитников активно участвуют в обороне и защищают ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление, а в случае потери мяча нападающими либо их неточного удара начинает играть в полную силу. Атака начинается с передачи мяча тренером центральному нападающему, находящемуся в движении. До противоборства с защитниками нападающие обязаны осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на максимальной скорости. Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки. Продолжительность игрового эпизода – одна минута, после происходит смена игроков. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №4.

Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Состав команды: два нападающих (играют в стандартной штрафной площадке), два крайних полузащитника (играют на флангах), четыре полузащитника (играют в центральном квадрате), голкипер, а также один меняющийся нейтральный игрок, играющий за команду, владеющую мячом. У каждого игрока свои игровые квадраты, покидать которые не разрешается. Игра начинается в центральном квадрате. Задача игроков центрального квадрата, преодолевая противодействие, точно доставить мяч на фланг. Задачей крайних игроков является доставить мяч нападающим в зону штрафной площадки. Обороняющаяся и атакующая команды поочередно меняются.

Продолжительность серии составляет одну минуту, затем происходит смена. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №5.

Игра проводится на одной половине поля, одним мячом в стандартные ворота с голкипером. Игровая площадка состоит из трех квадратов (по три футболиста в каждом), штрафной площадке (два футболиста) и двух трехсекундных зон (по одному футболисту в каждой). Участвуют трое водящих, играющие по всей площадке. В квадратах футболистам запрещено

выполнять более двух касаний мяча и долгий розыгрыш (допустимо не более трёх передач, после чего необходимо перевести мяч в другой квадрат). Из последнего квадрата проводится диагональная передача на фланг, где футболист без сопротивления в течение не более трех секунд выполняет передачу в штрафную площадь двум другим футболистам, цель которых забить гол. Продолжительность серии – одна минута, затем происходит смена ролей.

Игровой комплекс №6.

В каждом игровом эпизоде четыре защитника играют в своих двух квадратах и защищают ворота с голкипером. В первом квадрате один защитник,

во втором квадрате три защитника и вратарь, им противостоят четыре нападающих. Атака начинается с передачи мяча тренером любому из нападающих, находящемуся в движении. Если 26 атакующие футболисты смогли пробить по воротам или создать опасный момент, то тренер немедленно вводит второй мяч, при этом игра первым мячом прекращается. Если защитники смогли овладеть мячом, то они имеют возможность в течение не более пятнадцати секунд провести контратаку и забить гол атакующим. Игровой эпизод продолжается, пока защитники: не забьют гол, надежно не овладеют мячом (не менее шести передач) или не выбьют мяч за лицевую линию нападающих.

Предлагаемые упражнения по своей структуре позволяют повысить уровень спортивной подготовленности.

Работа по индивидуальным планам и самостоятельная работа

Работа по индивидуальным планам и самостоятельная работа проводится с занимающимися в каникулярное время текущего тренировочного года и в нерабочие праздничные дни, установленные Трудовым Кодексом РФ.

Примечание: объем самостоятельной работы с занимающимися в группах по виду спорта может увеличиться, если фактическое посещение тренировочных занятий невозможно и связано с безопасностью жизнедеятельности занимающихся в период низких температур, неблагоприятных санитарно-эпидемиологических явлений и т.д.

15. Учебно-тематический план

Таблица 14. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физкультуры и спортом. физической
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав 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	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

(дисциплина мини-футбол)

(указываются с учетом главы V ФССП)

16. 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.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование, обеспечение спортивной экипировкой и спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование в соответствии с приведенными ниже таблицами.

Таблица 15. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1

11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

Таблица 16. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
Для спортивной дисциплины "футбол"								
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Таблица 17. Обеспечение спортивной экипировкой

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

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"							
13	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы (указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также

на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Список литературных источников

19.1.1. Для тренеров-преподавателей

1. Акимов, А.М. Игра футбольного вратаря. М.ЮФ и С, 1978.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Годик, М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.– М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Котенко ,Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10– 12.
6. 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.].
7. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
8. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболи-стов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.,2010. - 249 с.
- 10.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) - М: Олимпия, 2007 г – 113 с.
- 11.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (10-12 лет) - М: Олимпия, 2007 г – 208 с.
- 12.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2005. – 224 с.

19.1.2. Для родителей

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.: Из-во «Феникс», 2001 – 320 с.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001 – 255 с.
3. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.: Из-во Дом XXI века Рипол Классик, 2007 – 192 с.
4. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б: из-во Корона-принт, 2012 – 320 с.

19.2. Интернет – ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации	(http://www.minsport.gov.ru)
Спорт на Ямале	(http://www.yamal-sport.ru)
Российское антидопинговое агентство	(http://www.rusada.ru)
Всемирное антидопинговое агентство	(http://www.wada-ama.org)
Олимпийский комитет России	(http://www.roc.ru/)
Международный олимпийский комитет	(http://www.olympic.org/)

Библиотеки	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	http://www.rsl.ru http://www.rsl.ru/r_resl.htm
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	http://elibrary.ru/defaultx.asp
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	http://www.scsml.rssi.ru http://www.shpl.ru/list_kat.html
Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	http://www.ban.ru
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	http://ben.irex.ru http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm
Библиотека Московского государственного университета	http://www.lib.msu.ru
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	http://www.lib.pu.ru/rus
Журналы	
Теория и практика физической культуры	http://www.infosport.ru/press/tpfk
Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Физическая культура: воспитание, тренировка	http://www.infosport.ru/press/fkvot
Физическая культура в школе	http://www.shkola-press.ru
Воспитание школьников	http://www.shkola-press.ru
Спорт для всех	http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm
Спортивная жизнь России	http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm
Вестник спортивной науки	http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d
Спорт во всех проявлениях, свежие новости российского и мирового спорта, аналитика, интервью спортсменов, статистика, фото и видео. Блоги звездных спортсменов и тренеров, сообщества пользователей.	http://www.sports.ru
Советский Спорт- Ежедневная спортивная газета Все спортивные новости и события на SOVSPORT.RU	http://www.sovsport.ru