

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Олимпийского резерва «КРИСТАЛЛ-ВОСТОК»



Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт глухих»
по спортивной дисциплине «футбол»

Программа разработана на основании:
примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 13 марта 2024 г. № 270
и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 22 ноября 2022 г. N 1051

Срок реализации программы на этапах:
- начальной подготовки – не ограничивается;
- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – не ограничивается;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Электросталь
2024 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Олимпийского резерва «КРИСТАЛЛ-ВОСТОК»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШОР
«КРИСТАЛЛ-ВОСТОК»

_____ А.М.Колосницын

«11»ноября 2024 года

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт глухих»
по спортивной дисциплине «футбол»

Программа разработана на основании:
примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 13 марта 2024 г. № 270
и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 22 ноября 2022 г. N 1051

Срок реализации программы на этапах:
- начальной подготовки – не ограничивается;
- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – не ограничивается;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Электросталь
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Стр
I. Общие положения	2
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спорту глухих	2
2. Цель Программы	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
Краткая характеристика вида спорта «спорт глухих»	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
5. Виды (формы) обучения дополнительной программы спортивной подготовки (таблица №3,4)	4
6. Годовой учебно-тренировочный план (таблица №5)	7
7. Календарный план воспитательной работы (таблица №6)	8
8. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №7)	9
9. Планы инструкторской и судейской практики (таблица №8)	10
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств (таблица №9)	12
III. Система контроля	13
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и участию в спортивных соревнованиях	13
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (таблицы №10-13)	14
IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «футбол»	19
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	19
15. Учебно-тематический план (таблица №14)	54
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»	58
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
17. Материально-технические условия реализации Программы (таблицы №15, №16)	58
18. Кадровые условия реализации Программы	60
19. Информационно-методические условия реализации Программы	61
Приложение №1	62
Приложение №2	64

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «футбол» (далее – 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 «спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1051 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71668) (далее – ФССП).

Программа содержит нормативно-правовые основы, предусматривает последовательность изучения и освоения материала в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки, возрастом обучающихся, обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, спортивных и зависит от:

- оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации всего педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Краткая характеристика вида спорта «спорт глухих» и спортивной дисциплины «футбол».

Вид спорта «спорт глухих» развивается в дисциплинах предусмотренных Всероссийским реестром видов спорта.

Соревнования в виде спорта «спорт глухих» проводятся в соответствии с правилами, соответствующими регламенту Международного комитета спорта глухих (ICSD) и Европейской спортивной организации глухих (EDSO). Официальные соревнования в виде спорта «спорт глухих» на территории Российской Федерации проводятся под эгидой Общероссийской общественной организации инвалидов «Общероссийская спортивная федерация спорта глухих» (ОСФСГ). Соревнования по спортивной дисциплине «футбол» среди инвалидов по слуху проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «футбол», Правилами Международной федерации футбола (FIFA), а также Положениями и Регламентами соревнований. Адаптация спортивных сооружений под нужды глухих спортсменов не требуется. Главный судья матча должен быть оснащен сигнальным флажком. На соревнованиях необходимо присутствие как минимум одного сурдопереводчика. Все действия судьи, для распознавания которых необходимо наличие слуха (свистки, голосовые команды и пр.), дублируются соответствующими жестами или отмашкой судей.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)		
			Минимальное кол-во		Максимальное количество*
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	12	24
			свыше года	11	22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации)	не ограничивается	10	до года	10	20
			второй и третий год	9	18
			четвертый и последующие годы	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3		не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2		не ограничивается

*максимальная наполняемость (количество) обучающихся определяется на основании Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634, п.4.3.

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

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим спортивным дисциплинам, и выполнивших требования, необходимых для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно нормативам и уровню спортивной квалификации для этой возрастной группы.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по виду спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований согласно требованиям ФССП.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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
	НП-1	НП-2	НП-3 и последующий	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4 и последующий		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	12	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	624	728	936	1248

Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут).

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), учебно-тренировочные мероприятия (в том числе восстановительно-оздоровительные, медико-биологические), инструкторская и судейская практики, тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3-х суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Количественный состав формируется от 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из 2-х человек и более. (Минспорт РФ, приказ № 634, п.3.5, абзац 3).

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

· соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «футбол»;

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

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

МБУДО «СШОР «КРИСТАЛЛ-ВОСТОК» 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 и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	3	6	8
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	1	3	3

Контрольные соревнования: цель – определить уровень подготовленности обучающихся, оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования: цель - отбор обучающихся и комплектование команд для выступления на основных соревнованиях.

Основные соревнования: цель – достижение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов, званий.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается директором МБУДО «СШОР «КРИСТАЛЛ-ВОСТОК» ежегодно на 52 недели с 01 января по 31 декабря.

Годовой учебно-тренировочный план включает в себя период самостоятельной подготовки и работе по индивидуальным планам, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Программа рассчитана для этапов:

- начальной подготовки (ЭНП),
- учебно-тренировочного этапа (УТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовую объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса (при необходимости, на временной основе) объединять учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, отпуском, а также в целях качественной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдение следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 3-х спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по технике безопасности.

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.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3 и последу ющий	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4 и последующие		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	14,0	18,0	24,0
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2,0			3,0				4,0	4,0
		Наполняемость групп минимальная (человек)								
		12	11	11	10	9	9	8	3	2
1.	Общая физическая подготовка	71	90	120	115	115	115	122	99	115
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	65	115	115	115	137	146	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	25	25	32	58	100
4.	Техническая подготовка	66	90	120	180	180	180	210	330	347
5.	Тактическая подготовка	42	56	78	110	110	110	135	171	349
6.	Теоретическая подготовка	1	2	3	10	10	10	12	16	18
7.	Интегральная подготовка	5	10	12	18	18	18	20	28	35
8.	Психологическая подготовка	2	3	4	15	15	15	17	25	30
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	5	5	5	6	6	6
10.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	5	7	9
11.	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	5	7	9
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	20	20	20	22	28	50
13.	Восстановительные мероприятия	2	4	5	5	5	5	5	15	20
Общее количество часов в год		234	312	416	624	624	624	728	936	1248

Годовой график распределения часов в годичном цикле

**для групп Т-1 и Т-3 по виду спорта «спорт глухих»
по спортивной дисциплине «футбол»**

Таблица № 5.1

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка (часы)	16	11	8	6	10	8	10		12	12	10	11	114
2	Специальная физическая подготовка (часы)	12	8	11	11	7	8	10		12	14	10	11	114
3	Техническая подготовка (часы)	12	14	14	7	12	7	6		12	12	12	12	120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	11	15	17	8	10	8	8		15	15	15	13	135
5	Инструкторская и судейская практика (часы)					1	1			1	1	1	1	6
6	Участие в спортивных соревнованиях (турнирах) (часы)		5		20		20							45
7	Тестирование, контрольно – переводные мероприятия (часы)												6	6
8	Медицинские и медико-биологические мероприятия (часы)					12								12
9	Период активного отдыха (самоподготовка)							22	50					72
	ВСЕГО ЧАСОВ	51	53	50	52	52	52	56	50	52	54	48	54	624

7. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). - формирование навыков правильного отношения к спортивному инвентарю (гигиенические требования к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви, уход за инвентарем)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.3.	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи со знаменитыми выпускниками спортшколы	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, цирка и пр.	На каникулах
5.	Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям обучающихся 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях	Весь период

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся, тренерско-преподавательского и иных специалистов, на постоянной основе, разработан план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение «Ценности чистого спорта»	1 раз в год (январь) или при зачислении в учреждение	Обучающиеся с 7 до 13 лет включительно проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при зачислении или трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся с 14 лет, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток
	Теоретические занятия «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводится тренером-преподавателем или ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием видеоматериалов, представленных на сайте РУСАДА или ГБУ ДО МО «СПОР по игровым видам спорта»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием материалов с сайта РУСАДА
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год (декабрь)	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием плакатов и памяток с сайта РУСАДА

	Вебинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение «Ценности чистого спорта»	1 раз в год (январь) или при зачислении в учреждение	Обучающиеся с 7 до 13 лет включительно проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся с 14 лет, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Эстафеты «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием материалов с сайта РУСАДА
	Вебинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля»	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА
	Родительское собрание «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге»	1 раз в год (декабрь)	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием плакатов и памяток с сайта РУСАДА
	Участие в ежегодном онлайн-мероприятии «Всероссийский антидопинговый диктант»	август	Принимают участие обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена, родители
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Участие в ежегодной конференции «Всероссийский форум чистого спорта»	Ноябрь-декабрь	Принимают участие специалисты, персонал спортсмена
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при зачислении или трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся с 14 лет, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМАС»	1 раз в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА
	Участие в ежегодном онлайн-мероприятии «Всероссийский антидопинговый диктант»	август	Принимают участие обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена, родители
	Участие в ежегодной конференции «Всероссийский форум чистого спорта»	ноябрь-декабрь	Принимают участие специалисты, персонал спортсмена

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практики в течение всего периода обучения позволяет подготовить обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя по организации учебно-тренировочных занятий и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Таблица № 8

Вид практики и тема	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Инструкторская практика (в часах)	-	-	5-9	6-12	13-18	9-18
-Подача строевых команд	-	-	2-4	1-2	-	1-3

-Разработка плана и проведения разминки	-	-	3-5	1-2	-	-
-Разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия	-	-	-	1-2	2-3	2-4
-Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	1-2	5-7	3-5
-Представление и руководство командой	-	-	-	2-4	6-8	3-6
Судейская практика (в часах)	-	-	5-9	6-13	12-19	10-19
-Выполнение обязанностей помощника при разработке положения о спортивных соревнованиях	-	-	2-4	1-3	3	3
-Выполнение обязанностей помощника судьи на линии	-	-	-	1-3	3	3
-Выполнение обязанностей помощника секретаря спортивных соревнований	-	-	3-5	1-3	3	3
-Выполнение обязанностей помощника судьи в поле	-	-	-	3-4	3	4

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований. В течение процесса подготовки обучающихся в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся футболу умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил игры в футбол и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на всех этапах учебно-тренировочного процесса, активно изучать функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на разных судейских позициях: секретаря соревнований, судьи на линии, судьи в поле. В план работы по судейской практике следует также включать теоретические темы, такие как: «основы организации и проведения официальных соревнований по футболу», «изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по футболу»; «способы проведения соревнований по футболу» и т.д. Следует подключать обучающихся старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

Кроме того, проводятся зачетные занятия. В процессе овладения способностями инструктора и получения звания судьи по футболу необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- этап начальной подготовки:

- изучить правила соревнований;
- овладеть терминологией вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «футбол» и применять ее в занятиях;
- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

- учебно-тренировочный этап:

- овладеть терминологией вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «футбол» и применять ее в занятиях;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь составить конспект занятия по футболу и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
- уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- уметь руководить командой на соревнованиях;
- оказывать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий, в наборе в группу;
- уметь самостоятельно составить план тренировки;
- вести дневник самоконтроля;
- проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

- этап совершенствования спортивного мастерства:

- самостоятельно составлять конспект, комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей и проводить их;
- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;
- выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

- этап высшего спортивного мастерства:

- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого обучающегося;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на примерах обучающихся младших возрастов спортшколы;
- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства;
- выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Таблица № 9

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	1 раз в 1 месяц
НП (свыше года)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	1 раз в 1 месяц
УТЭ (до трех лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятие	1 раз в 3 месяца
Восстановительные средства	1 раз в 1 месяц
УТЭ (свыше трех лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятие	1 раз в 3 месяца
Восстановительные средства	1 раз в 2 недели
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятие	1 раз в 1 месяц
Восстановительные средства	1 раз в 1 неделю
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятие	1 раз в 2 недели
Восстановительные средства	1 раз в 1 неделю

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются обучающиеся, получившие в установленном порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «футбол». Обучающийся, не имеющий допуск к учебно-тренировочным занятиям, к соревновательным мероприятиям не допускается.

- этап начальной подготовки до года и свыше года:

-обеспечение первичного допуска к учебно-тренировочным занятиям (зачисление проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей (педиатр, терапевт по возрасту, врач общей практики), специалистов врачебно-физкультурного диспансера и других медицинских учреждений. При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие заниматься физической культурой и спортом в общих группах;

-обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования;

-осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у обучающихся при проведении учебно-тренировочного процесса;

-соблюдение распорядка дня и полноценного рационального питания;

-укрепление здоровья, закаливание организма;

-восстановительные мероприятия (чередование различных видов нагрузки и отдыха, проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме и т.д.);

-проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися и их родителями.

- учебно-тренировочный этап до 3-х лет и свыше 3-х лет:

-проведение ежегодного углубленного медицинского осмотра;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у обучающихся при проведении учебно-тренировочного процесса (рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок);
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, за местами проведения тренировок и спортивных соревнований, за одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- восстановительные мероприятия (массаж, чередование различных видов нагрузки и отдыха, проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме и т.д.);
- этап совершенствования спортивного мастерства:
 - периодические медицинские осмотры;
 - углубленное медицинское обследование обучающихся (спортсменов) не менее двух раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
 - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - санитарно-гигиенический контроль режима дня, за местами проведения тренировок и спортивных соревнований, за одеждой и обувью;
 - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
 - контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.
- этап высшего спортивного мастерства:
 - периодические медицинские осмотры;
 - углубленное медицинское обследование обучающихся (спортсменов) не менее двух раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
 - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - санитарно-гигиенический контроль режима дня, за местами проведения тренировок и спортивных соревнований, за одеждой и обувью;
 - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
 - контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

-на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины «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 «спорт глухих» спортивной дисциплины «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
 - проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической интегральной 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 «спорт глухих» спортивной дисциплины «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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
 - проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.
- на этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической интегральной 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 их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО «СШОР «КРИСТАЛЛ-ВОСТОК», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценочный материал, помимо контрольных упражнений по общей физической, специальной физической подготовки, уровнем спортивной квалификации, представлен техническими упражнениями и примерным перечнем теоретических вопросов.

Аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (декабрь) для перевода обучающихся на следующий год (этап). Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольно-переводных нормативов. Система оценки: **зачет/незачет**.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведения аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств (приказ Минспорта РФ №392 от 30.05.2023).

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих» спортивной дисциплине «футбол»

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики			девочки		
			НП-1	НП-2	НП-3 и последующие	НП-1	НП-2	НП-3 и последующие
1.	Бег на 30 м	с	не более					
			7,5	7,4	7,3	8,0	7,9	7,8
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			12,5	12,0	11,5	13,0	12,5	12,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			12	12	13	10	10	11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			150	152	155	140	142	145

В группу (этап) зачисляется и переводится обучающийся, сдавший все вступительные, контрольно-переводные нормативы, согласно приложению №1 (зачисление), приложение №2 (перевод).

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			юноши				девушки			
			УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4 и послед.	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4 и послед.
1.1.	Бег на 600 м	мин., с	не более							
			2.32	2.32	2.32	2.31	2.55	2.54	2.53	2.52
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более							
			11,0	10,8	10,6	10,4	11,5	11,2	10,9	10,7
1.3.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более							
			10,5	10,4	10,3	10,2	11,2	11,1	11,0	10,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее							
			160	161	162	163	150	153	155	157

Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

В группу (этап) зачисляется и переводится обучающийся, сдавший все вступительные, контрольно-переводные нормативы, согласно приложению №1 (зачисление), приложение №2 (перевод).

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
1.2.	Бег на 600 м	мин., с	не более	
			2,30	2,50
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			30	27
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160
Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

В группу (этап) зачисляется и переводится обучающийся, сдавший все вступительные, контрольно-переводные нормативы, согласно приложению №1 (зачисление), приложение №2 (перевод).

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин., с	не более	
			5,0	5,30
1.3.	Челночный бег 9x10 м	с	не более	
			25,0	30,0

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			40	35
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

В группу (этап) зачисляется и переводится обучающийся, сдавший все вступительные, контрольно-переводные нормативы, согласно приложению №1 (зачисление), приложение №2 (перевод).

Организация проведения тестирования По общефизической и технической подготовке

1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся МБУДО «СШОР «КРИСТАЛЛ-ВОСТОК».

2. Тестирование проводится:

- один раз в конце учебного года во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год и согласно плану-графику;
- перенос сроков тестирования допускается по обоснованной причине (болезнь, травма, участие в соревнованиях) и с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки.

3. Зачисление на этап (год) обучения осуществляется на основании балльной системы оценок. Поступающий, сдавший все вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**, зачисляется в группу, на этап. При равном количестве набранных баллов оценивается лучший результат, сданный по ОФП (с, см, кол-во раз и т.д.), участие, распределение мест в соревнованиях, ранг спортивных соревнований, наличие спортивных разрядов, званий.

- **этап начальной подготовки** - по результатам вступительных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.
- **учебно-тренировочный этап** - по результатам тестов общей физической, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды).
- **этап совершенствования спортивного мастерства** - по результатам тестов общей физической, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды).
- **этап высшего спортивного мастерства** - по результатам тестов общей физической, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные звания).

4. Перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании системы оценок: **зачет/незачет**.

- **этап начальной подготовки** - по результатам контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке и теоретическим вопросам.
- **учебно-тренировочный этап** - по результатам контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке, уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) и теоретическим вопросам.
- **этап совершенствования спортивного мастерства** - по результатам контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке, уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) и теоретическим вопросам.
- **этап высшего спортивного мастерства** - по результатам тестов общей физической, специальной физической, технической подготовки, уровню спортивной квалификации (спортивные звания) и теоретическим вопросам.

Положительное значение имеет:

- участие в соревнованиях различного ранга и занятые места, наличие спортивных разрядов, званий, члены сборной команды Московской области.

в отдельных случаях:

- по рекомендации тренерского совета МБУДО «СШОР «КРИСТАЛЛ-ВОСТОК».

Инструкция по проведению тестирования

Описание переводных тестов по общей физической, специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

1. Челночный бег 3х10 м

Старт осуществляется с высокой стойки, фиксируется время пробегающего обучающегося 3 отрезка по 10 метров с рывково-тормозными действиями. Секундомер запускается по первому движению ног обучающегося. Расстояние обозначено фишками. Обучающийся обязан коснуться фишки рукой.

2. Челночный бег 9х10 м

Старт осуществляется с высокой стойки, фиксируется время пробегающего обучающегося 9 отрезков по 10 метров с рывково-тормозными действиями. Секундомер запускается по первому движению ног обучающегося. Расстояние обозначено фишками. Обучающийся обязан коснуться фишки рукой.

3. Бег на 30 м

Бег выполняется с хода. Разбегание 5 м, секундомер запускается по первому движению ног, когда обучающийся пересекает отметку старта. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

4. Бег на 600 м

Тест проводится с высокого старта. Обучающиеся выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» (отмашки тренера) они начинают движение и пробегают расстояние 600 м. Результат фиксируется секундомером в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

5. Бег на 1500 м

Тест проводится с высокого старта. Обучающиеся выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» (отмашки тренера) они начинают движение и пробегают расстояние 1500 м. Результат фиксируется секундомером в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Обучающийся принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Приземление выполняется на две ноги и обучающийся должен выйти вперёд. Если после приземления обучающийся делает шаг назад или падает, то результат фиксируется по последнему касанию. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)

Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. При каждом подъеме обучающийся должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в и.п., необходимо лопатками касаться пола.

8. Скоростное ведение мяча 20 м

Выполняется с высокого старта по прямой, мяч можно вести любым способом и удобной ногой (рабочей) с максимальной скоростью. Секундомер запускается по первому касанию мяча. Фиксируется время ведения мяча обучающимся отрезка 20 метров.

Описание тестов по технической подготовке на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства

1. Введение мяча 10 м

Выполняется с высокого старта по прямой, мяч можно вести любым способом и удобной ногой (рабочей). Секундомер запускается по первому касанию мяча. Фиксируется время ведения мяча обучающимся отрезка 10 метров.

2. Ведение мяча 3х10 м

Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке 10 м не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Секундомер запускается по первому касанию мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Фиксируется время ведения мяча трех отрезков по 10 м.

3. Удар на точность по воротам

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 10 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается количество попаданий.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «футбол»

Одним из важнейших вопросов построения планомерной спортивной подготовки обучающихся является разделение годового цикла учебно-тренировочного процесса на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из периодов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления.

Подготовительный период.

Задачей периода является заложение функциональной базы, необходимой для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к соревновательной деятельности, совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, осуществление тактической и психологической подготовок.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности обучающихся, увеличение основных функциональных систем организма, разносторонняя техническая подготовка.

Задачей специально-подготовительного этапа – обеспечить высокую готовность к эффективной соревновательной деятельности.

Соревновательный период.

Основные задачи этого периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства, повышения уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности футболиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период.

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, поддержание на определенном уровне тренированности, восстановление физических и психических качеств.

При правильном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности, объема и содержания тренировочной работы обучающийся не только восстанавливает полностью силы, но и выходит на более высокий уровень подготовленности.

Длительность каждого периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в котором планируется участие спортсмена.

Общая структура учебно-тренировочных занятий.

Одной из основных форм обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и закономерностями учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель данной части – это организационные мероприятия и непосредственная подготовка обучающегося к выполнению программы основной части занятия. Основным элементом этой части занятия является разминка – выполнение комплекса упражнений, активизирующих деятельность функциональных систем организма обучающихся, а также «психическая настройка», обеспечивающая оптимальное возбуждение, сосредоточенность, концентрацию

внимания, обострения ощущений, в соответствии с требованиями, предъявляемыми содержанием основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на совершенствование различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и др. построении основной части руководствуются следующими задачами: развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, совершенствование и развитие выносливости. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, создать условия для эффективного протекания восстановительных процессов. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

14. Программный материал для практических занятий.

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Оценка уровня подготовленности обучающегося применяется на протяжении всего периода обучения футболиста, от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Регулярным контролем уровня подготовленности обучающегося решаются следующие задачи:

- оценивается успешность освоения обучающимися того или иного блока Программы;
- выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности обучающегося;
- происходит выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной подготовленности обучающегося;
- определяется содержание индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков. Программа представляет собой систематизированный материал, снованный на принципе построения учебно-тренировочных циклов в виде блоков (модулей) и представлены в табличной форме.

Приоритеты в обучении и развитии на этапе начальной подготовки

Возраст	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет	Освоение основ техники передвижения: - бег; - прыжки; - остановки; - повороты. Освоение различных способов ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).		Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Получение удовольствия от занятий. Переключение внимания. Распределения внимания.
7-8 лет	Обучение технике передвижения: - бег; - прыжки; - остановки; - повороты. Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение разворотам: - подошвой; - внешней стороной стопы; - внутренней стороной стопы. Обучение ударам: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Развитие способности распознавать простые игровые ситуации. Переключение внимания. Распределение внимания.
8-9 лет	Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам:	Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение индивидуальным	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной	Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество. Воспитание психологии победителя. Быстрота оперативного мышления.

	- лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	действия в обороне – сокращению пространства.	выносливости. Развитие общей гибкости.	Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.
9 лет	Обучение передач мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча: - ногой, туловищем. Обучение ведению мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком в плечо в плечо соперника. Обучение ударам: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - средней частью лба; - боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах – открыванию. Обучение индивидуальным действиям в обороне – сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне: - опеке; - прессинг; - страховке	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости.	Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Предвосхищение «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации.

Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
7 лет			
Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Бег лицом вперед, спиной вперед скрестным шагом, приставными шагами. Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами. Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги. Поворот переступанием, прыжком на опорной ноге.		Общая ловкость. Стартовая скорость	Простые программы движения без мяча и с мячом.
7-8 лет			
Применение различных способов передвижения в игровых условиях. Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника. Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.	Тактика атаки: - выбор позиции; - преодоление сопротивления соперника	Равновесие в баланс (специальная ловкость). Стартовая ловкость.	Способность распознавать простые игровые ситуации.
8-9 лет			
Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Отбор мяса ударом и остановкой ногой.	Тактика атаки: - обыгрыш в ситуации 1х1; - удар по воротам после ситуации 1х1. Тактика обороны: - сокращение пространства; - защита ворот	Быстрота преодоления коротких дистанций в беге. Специальная ловкость. Специальная выносливость. Общая гибкость.	Способность распознать и предвидеть простые игровые ситуации. Проявление инициативы.
9 лет			
Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема;	Тактика атаки – обыгрыш в ситуации 2х1, 2х2; - удар по воротам после ситуации 2х1.,	Стартовая скорость. Специальная гибкость. Специальная ловкость.	Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – предвосхищение «чтение» игровых ситуаций.

- средней частью подъема; - внешней частью подъема. Остановка (прием) мяча: - ногой; - туловищем. Ведение (дриблинг): - на скорости; - в «шаге»; - с изменением направления. Финты: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Удар: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Отбор мяча: - в выпаде; - в подкате; - толчком в плечо в плечо соперника. Удар головой средней частью лба, боковой частью лба.	2х2; - создание и использования пространства. Тактика обороны: - прессинг; - опека; - страховка партнера; - выбор позиции на поле при обороне.	Специальная выносливость.	Соперничество за лидерство.
---	---	---------------------------	-----------------------------

Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

	При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующие
7 лет	Проводить учебно-тренировочные упражнения в форме игр или спортивных соревнований. Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи. Каждое учебно-тренировочное занятие начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере-преподавателе. Показывать обучающим каждое упражнение, давать только короткие простые команды. Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с обучающимися на понятном и доступном им языке. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве. Выделить по мячу каждому обучающемуся при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча. Не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий. Главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий.
7-8 лет	Не повторять и не копировать учебно-тренировочные упражнения из взрослого футбола.

	Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом направленность на решении основной задачи. Развивать у обучающихся интерес к занятиям и желание играть в футбол. Делать минимум объяснений, использовать показ каждого упражнения. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия. Учитывать уровень физической и технической подготовленности игроков при планировании и проведении упражнений и игр. Основное направление обучения –индивидуальные действия в атаке. Главные принципы общения с обучающимися: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий.
8-9 лет	Основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1х1. Главная задача тренера-преподавателя на этом этапе – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1х1. Применять игровые упражнения с большим количеством повтором изучаемых технических элементов. Мотивировать игроков на протяжении всего учебно-тренировочного занятия. Максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры. Основное внимание в упражнениях и играх уделить индивидуальным действиям в атаке и обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий.
9 лет	Использовать игровые упражнения как основу для обучения техническим приемам. Применять принцип постепенного усложнения для упражнений и игр. Использовать для мотивации игроков разнообразные соревновательные формы и поощрение. Подбирать упражнения в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовленности обучающихся. Обучать индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Использовать форму игры 4х4 как базовую для обучения командной игре с тремя линиями.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП-1 года обучения,
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая. Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики».
2	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники»;

					- 1х1 «Пересечение линии».
3	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
4	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Ловкость. Координация. Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники», Игры: 1Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
5	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
6	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Ловкость. Координация. Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
7	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»;

					- «Домики». Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
8	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Ловкость. Координация. Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 без вратарей с пересечением линии.
9	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»; - «Змейка»; - «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
10	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 без вратарей с пересечением линии.
11	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1x1 -«Снайпер» - 1x1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игра 1x1, 2X2 в 2 малых ворот.
12	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот	Индивидуальные действия в атаке	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»;

		подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.			- «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 в 2 малых ворот.
--	--	---	--	--	---

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП-2 года обучения,
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаг». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 в 2 малых ворот.
2	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1x1 - «Снайпер» - 1x1 - «Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 в 2 малых ворот.
3	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»; - «Змейка»; - «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением

					линии.
4	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1х1 -«Снайпер» - 1х1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
5	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра1х1 в 2 малых ворот Игра1х1 с разными заданиями
6	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	Игра1х1 -«Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.
7	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
8	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику. Игра1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику. Игра1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику. Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями.
9	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра1х1 - «Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями.

		ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.		Специальная выносливость.	Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.
10	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
11	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаг». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игра1х1 в 2 малых ворот Игра1х1 с разными заданиями
12	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра1х1 - «Взятие линии». Игра1х1 в 2 малых ворот. Игра1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП-3 года обучения,
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема;	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открытие. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 – передача на точность. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот

		- внешней стороной стопы.			
2	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2x1. Игровое упражнение 4x2 (2x2x2). Игра 1x1 – «теннисбол». Игра 2x2 – «теннисбол».
3	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаг». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	Игра 1x1 – «Взятие линии» - лицом к сопернику. Игра 1x1 – «Взятие линии» - боком к сопернику. Игра 1x1 – «Взятие линии» - спиной к сопернику. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»
4	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь x 2.
5	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами. Игра 2 x вратарь. Игровое упражнение 2x1+вратарь.
6	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1x1 – попасть в конус. Игра 1x1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего. Игровое упражнение 2x1 – удары головой. Игра 1x1 – «теннисбол». Игра 2x2 – «теннисбол».

			пространства.		
7	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внешней стороной стопы.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная	Игра 1x1 – передачи на точность. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3x2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот.
8	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2x1. Игровое упражнение 4x2 (2x2x2). Игра 1x1 – «теннисбол». Игра 2x2 – «теннисбол».
9	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаг». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	Игра 1x1 – «Взятие линии» - лицом к сопернику. Игра 1x1 – «Взятие линии» - боком к сопернику. Игра 1x1 – «Взятие линии» - спиной к сопернику. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии».
10	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь x 2.
11	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами. Игра 2 x вратарь. Игровое упражнение 2x1+вратарь.

		стороной стопы.			
12	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 – попасть в конус. Игра 1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего. Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».

Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация тренировочного процесса
10 лет	Освоение сложных технических приемов (связки, финты). Тактика: А. Распределение игроков по полю. Б. Ориентирование на поле.	Максимальное число упражнений выполняется с мячом. Игры в малых составах. Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне. Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. Учить выигрывать/учить проигрывать.
11 лет	Освоение сложных технических приемов (связки, финты). Тактика: а. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне. Б. Принципы групповой и индивидуальной тактики: - игра в линиях и задачи каждой линии; - организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом)); - удержание мяча в ограниченном пространстве; - правила игры. В. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).	Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) – умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. Игры в малых составах на маленьких площадках. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.
12 лет	Формирование двигательных навыков. Точность действий. Скорость обработки информации. Тактика: а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). Б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях. В.	Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) – умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.

	Ознакомление с игрой по амплуа.	
13 лет	Совершенствование технических навыков и развитие координации. Тактика: а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Быстрота реакции на игровую ситуацию. в. Поиск игрового амплуа. г. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне. д. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3. Применение игровых взаимодействий в официальных играх.	Систематическая отработка «школы футбол» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) – умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника. Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду. Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию, т.е. через такую ситуацию, где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры).
14 лет	Совершенствование технических навыков и развитие координации. Тактика: а. Определение игрового амплуа. б. Умение играть по схеме 1-4-3-3. в. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2. г. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне.	Поддержание удовольствия от игры. Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру

Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе УТЭ

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
10 лет			
Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Финты (обводка). Прием и обработка мяча (остановка мяча): - подошвой, внутренней стороной	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика: - 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства; - 1×1 - укрывание мяча корпусом. Групповые взаимодействия: - в двойках, тройках - создание и использование игрового пространства;	Общая выносливость. Координация и ловкость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Гибкость.	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).

стопы, внешней стороной стопы; - мяча, падающего сверху. Передачи мяча в заданном периметре. Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Преимущественная работа двумя ногами.	- передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления; - передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам. Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты. Малые игры. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика: - 1×1 - отбор и первый пас; - персональная опека (закрывание) игрока; - страховка игрока диагональная, уступом; - отбор мяча. Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве. Малые игры.		
11 лет			
Прием и обработка мяча (остановка мяча): - грудью, бедром; - в прыжке. Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой. Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении. Финты, уход. Отбор в выпаде. Удары головой: - по мячу, летящему навстречу; - по мячу, летящему сбоку. Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля. Индивидуальная тактика игры с мячом: - обводка 1×1 с ударом; - финты; - удары по воротам ногой, удары головой. Групповые взаимодействия: - взаимодействие двух игроков; - взаимодействия трех игроков; - применение групповых взаимодействий в игре. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: - закрывание игрока; - игра на опережение (перехват)+первый пас. Индивидуальная тактика против игрока с мячом: - правильное определение способа	Координация и ловкость. Силовая выносливость. Общая выносливость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Сила удара по мячу.	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).

	атаки игрока с мячом; - умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: - подсказ; - страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.		
12 лет			
Прием и обработка мяча (остановка мяча): - грудью, бедром; - в прыжке. Удары по мячу с лета, полулета, через себя. Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и неведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика без мяча: - открывание, отвлечение соперника; - создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар. Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры. Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: - закрывание; - перехват и игра на опережение. Действия против игрока с мячом: - правильное определение способа атаки игрока с мячом; - умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: - подсказ; - страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Дистанционная скорость.	Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.
13 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы).	Тактика атакующих действий. Создание голевых ситуаций.	Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений.	Точность оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость

Техника ведущей и неведущей ноги.	Завершение атак. Взаимодействие в линиях при развитии атаки. Начало атаки от вратаря. Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача). Тактика оборонительных действий. Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне - прессинг в зоне потери мяча. Прессинг соперника при начале атаки от вратаря. Стандарты в обороне. Подсказ. Страховка.	Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость.	внимания.
14 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и неведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Завершение атак. Взаимодействия в линиях. Обостряющие (завершающие) передачи с флангов. Переход от обороны к атаке - первая передача вперед или на сохранение мяча. Умение играть по схеме 1-4-3-3. Понимание принципов игры 1-4-4-2. Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря). Тактика оборонительных действий. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – переключение. Стандарты в обороне. Групповой отбор мяча, использование «ловушки». Прессинг в зоне потери мяча.	Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация. Абсолютная сила. Гибкость.	Точность оперативного мышления. Объем внимания.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1 года обучения (примерный),
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. Игра 1х1 «взятие линии». Игровые упражнения 2х2, 3х3, 4х4 «Взятие линии». Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».
2	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
3	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
4	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6х6 +2 вратаря с тремя зонами.
5	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.

			пространства. Закрывание и страховка.		
6	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
7	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол. Игра 4х4/ 6х6 с фланговыми зонами.
8	Связка: ведение+ финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
9	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1х1	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. Игра 1х1 «Взятие линии». Игровые упражнения 2х2, 3х3, 4х4 «взятие линии». Игровое упражнение 6х6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6х6 «взятие линии».
10	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
11	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
12	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2.

			Создание и использование пространства. Закрывание и страховка		Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.
--	--	--	---	--	---

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2 года обучения (примерный),
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами.
2	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
3	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол. Игра 4×4/ 6×6/ 7×7 с фланговыми зонами.
4	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
5	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка	Индивидуальные действия в	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. Игра 1×1 «взятие линии».

		финтами 1×1. Укрытие мяча корпусом 1×1.	атаке в единоборствах 1×1.		Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 7×7 «взятие линии» в трех зонах. Игра 7×7 «взятие линии».
6	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
7	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 7×7 + 2 вратаря.
8	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами.
9	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами.
10	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
11	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача	Индивидуальные действия в атаке в	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол. Игра 4х4/ 6х6/ 7×7 с фланговыми зонами.

		мяча головой.	единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.		
12	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3 года обучения (примерный),
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Связка: Ведение + финты + отбор + передача	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1/ 2×2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 8×8+2 вратаря.
2	Остановка мяча, летящего на разной высоте	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 – «теннисбол». Два квадрата 4×1. Квадрат 6×3 в трех зонах. Игровое упражнение 8×8+2 вратаря в трех зонах.
3	Удары по мячу, летящему на разной высоте	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 – «теннисбол». Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами. Игра 4Х4/ 6х6/ 8×8+2 вратаря с фланговыми зонами.
4	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание. Создание численного преимущества на	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.

		отдельных участках поля			
5	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
6	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
7	Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в «тройках» в атаке: - «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
8	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.
9	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.

		атаке. Открытие. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.			
10	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
11	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скречивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
12	Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в «тройках» в атаке: - «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в тройках.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4 года обучения (примерный),
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Создание голевых	Групповые	Ведение и финты.	Смена ритма движений.	Игровое упражнение 4 × 2+вратарь.

	ситуаций	взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
2	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
3	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
4	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10x10 + вратарь.
5	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
7	Создание голевых ситуаций	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 4x2 + вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
8	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра

					10 × 10+2 вратаря.
9	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10x10 + вратарь
11	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
12	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 5 года обучения (примерный),
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
2	Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь.

			мяча.		Игровое упражнение 6×3 +вратарь Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами.
3	Взаимодействие в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
4	Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.
5	Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб». Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6	1-4-3-3 Оборона	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
7	Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
8	Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь. Игровое упражнение 6×3 +вратарь Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами.
9	Взаимодействие в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4+вратарь × 5/

					6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10	Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.
11	Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб». Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
12	1-4-3-3	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.

Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапах ССМ

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.	Тактика атакующих действий. Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).	Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.	Объем внимания. Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.

	Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака; б) сохранение мяча – постепенное нападение. Тактика оборонительных действий. Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча; б) переход в позиционную оборону.		
--	--	--	--

**Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапов ССМ,
план круглогодичной спортивной подготовке**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 4 + вратарь х 3. Игровое упражнение 5 + вратарь х 4. Игровое упражнение 6 + вратарь х 4 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 7 + вратарь х 5 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря.
2	Начало и развитие	Групповые	Ведение мяча.	Стартовая скорость.	Игровое упражнение 6х3 (3х3х3).

	Атак в средней Зоне (зоне 2)	взаимодействия при: - атак по центру; - атак по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону.	Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар.	Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5 + вратарь x 5. Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге. Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитие и завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при: - атак по центру; - атак по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 3x2 + вратарь. Игровое упражнение 4x3 + вратарь. Игровое упражнение 4x2 + вратарь. Игровое упражнение 5x4 + вратарь. Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10x8 + вратарь. Игра 10x10 + 2 вратаря.
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при противодействии: - атак по центру; - атак по флангу; - смене направления Атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная Выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 1 + вратарь x 2. Игровое упражнение 2 + вратарь x 3. Игровое упражнение 4 + вратарь x 4. Игровое упражнение 5 + вратарь x 5.
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые взаимодействия при противодействии: - атак по центру; - атак по флангу; - смене направления атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра в линию. Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 – игра «ромбом». Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5x5 + вратарь. Игровое упражнение 8x8 + вратарь. Игровое упражнение 4x4 в 4 малых ворот. Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки	Групповые взаимодействия при противодействии:	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 3x3 + вратарь. Игровое упражнение 4x4 + вратарь. Игровое упражнение 6x5 + вратарь. Игровое упражнение 8x7 + вратарь.

	(зоне 3)	-атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления Атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
--	----------	---	--	---	---

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного цикла подготовки и
сопутствующие направления спортивной подготовки на этапах ВСМ**

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.	Тактика атакующих действий. Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака; б) сохранение мяча – постепенное нападение. Тактика оборонительных действий. Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по	Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.	Объем внимания • Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.

	флангу). Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча; б) переход в позиционную оборону.		
--	--	--	--

**Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапов ВСМ,
план круглогодичной спортивной подготовке**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; - переходе из атаки в оборону	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 5 + вратарь х 4. Игровое упражнение 6 + вратарь х 6. Игровое упражнение 6 + вратарь х 5. Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 6 + вратарь х 4 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь х 7 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря.
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 8х4 (4х4х4). Игровое упражнение 6х6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 9х7 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10х9 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 + вратарь х 9 с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру;	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 5х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь. Игровое упражнение 7х5 + вратарь. Игровое упражнение 8х6 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь с 3 продольными

		-атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	мяча. Удар. Игра головой.		зонами. Игровое упражнение 8х6 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10х9 + вратарь. Игра 10х10 + 2 вратаря.
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 6 + вратарь х 5. Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 8 + вратарь х 8. Игровое упражнение 7 + вратарь х 7. Игровое упражнение 9 + вратарь х 9. Игровое упражнение 6 + вратарь х 6 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь х 8 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря.
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 6х6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 8х8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6х6 + вратарь. Игровое упражнение 10х9 + вратарь. Игровое упражнение 10х9 + вратарь с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря.
6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 4х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х6 + вратарь. Игровое упражнение 8х8 + вратарь. Игровое упражнение 8х8 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 9х9 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10х10 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10х10 + вратарь Игра 10х10 + 2 вратаря.

15. Учебно-тематический план

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Физическая культура и спорт в России	январь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин в России	январь	Значение и место вида спорта «спорт глухих» в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	февраль	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	апрель	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта «спорт глухих». Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности

	техники и тактики вида спорта «спорт глухих»		спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих»	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «Спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам.	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила проведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудование мест проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	октябрь	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудование мест учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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 и паралимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	август-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «Спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	Ноябрь-декабрь	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседание главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское (паралимпийское) движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	январь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недетренированность)	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	апрель	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	апрель	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 важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май-июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	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	январь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	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	февраль	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 важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	март-апрель	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	---	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» относятся особенности игровой деятельности вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является ногами или другими частями тела (кроме рук) забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами.

Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде. В настоящее время, футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма;
- обеспечивается правильное, физическое развитие;
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Номер вида спорта «спорт глухих» и спортивной дисциплины «футбол» согласно всероссийскому реестру видов спорта:

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	СПОРТ ГЛУХИХ	114 000 7 7 1 1 Я	футбол	114 028 2 7 1 1 Я
			футзал	114 223 2 7 1 1 Я

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие футбольного поля;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и

форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №

15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота переносные (уменьшенных размер)	штук	4
3	Мяч футбольный № 5	штук	22
4	Стойки для обводки	штук	20
5	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
6	Тренировочная лестница	штук	4
7	Регулируемый тренировочный барьер	штук	10
8	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Насос для накачивания мячей	комплект	4
11	Секундомер электронный	штук	4
12	Тактическая доска	штук	3
13	Манометр электронный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №

16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	25
2.	Сумка-баул для переноски мячей	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расч. ед.	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
2	Ветрозащитный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

4	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Куртка демисезонная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки вратарские	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	0,5	4	0,5
7	Рейтузы для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
10	Спортивный парадный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Спортивный тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Сумка на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Трусы футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
15	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется с учетом положений ФССП по виду спорта «спорт глухих». Укомплектованность ГБУ ДО МО «СШОР по игровым видам спорта» педагогическими и иными работниками осуществляется в соответствии со штатным расписанием.

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 «спорт глухих», 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих». Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ ДО МО «СШОР по игровым видам спорта» обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в квартал

2	Программа повышения квалификации	1 раз в 3 года
3	Проведение открытых занятий, мастер-классов	в течение года
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 5 лет
5	Обучение «Антидопинг» на портале РУСАДА	1 раз в год
6	Самообразование (работа с учебно-спортивной литературой)	постоянно

19. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004. 141.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. Евсеев С. П.
3. Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Футбол. Учебник для институтов физической культуры, «Факот», 2010 г.
8. Этапы многолетней подготовки юных футболистов, О.Н.Иванов, Малаховка, 2018 г.
9. Футбол: Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва, Золотарев А.В., Лексаков А.В., Российский С.А., АНО «Центр подготовки специалистов в сфере футбола г. Москвы, Москва, 2009.
10. Поурочная программа подготовки юных футболистов, Годик М.А., Мосягин С., Швыков И.А., АНО «Центр подготовки специалистов в сфере футбола г. Москвы, Москва, 2009.
11. Блочная-модульная технология подготовки спортивного резерва на начальных этапах подготовки в футболе, О.Н. Иванов, А.А. Кузнецов, А.В. Портнов, Малаховка, 2021 г.
12. Годик М.Л. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006
13. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
14. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
15. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
16. Голомазов С.В. Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
17. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
18. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков - М.: Советский спорт, 2010.

Интернет-ресурсы:

- <http://olympic.ru>
- <http://minsport.gov.ru>
- <http://minobrnauki.gov.ru>
- <http://mst.mosreg.ru>
- <http://mo.mosreg.ru>
- <http://osfsg.ru>
- <http://fcpsr.ru>
- <http://rfs.ru>
- <http://rusada.ru>

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в МБУДО «СШОР «КРИСТАЛЛ-ВОСТОК» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и критерии оценки вступительных испытаний.

Для зачисления используется оценочная система – баллы. Поступающий, сдавший все вступительные нормативы по общей физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**, зачисляется в группу, на этап.

При равном количестве набранных баллов:

1. оценивается лучший результат, сданный по ОФП (с, см, кол-во раз и т.д.);
2. участие, распределение мест в соревнованиях, ранг спортивных соревнований, наличие спортивных разрядов, званий.

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием ГБУ ДО МО «СШОР по игровым видам спорта».

№ п/ п	Упражнения	Единица измерен ия	Нормативы (балл)																	
			ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3 и последующие		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4 и последующ ие		ЭССМ		ЭВСМ	
			мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девочк и	мальчик и	девочки	юноши	девуш ки	юноши	девуш ки	юноши	девуш ки	юноши	девуш ки	юнош и,юни оры, мужчи ны	девушки, юниорки женщинь	юноши, юниор ы, мужчин ы	девушки, юниорки, женщинь
	1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки																			
	не более – 1 балл, более 0 баллов																			
1	Бег на 30 м	с	7,5	8,0	7,4	7,9	7,3	7,8	-	-	-	-	-	-	-	-	6,0	6,5	-	-
2	Бег на 60 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,0	8,5
3	Челночный бег 3х10 м	с	12,5	13,0	12,0	12,5	11,5	12,0	11,0	11,5	10,8	11,2	10,6	10,9	10,4	10,7	10,0	10,5	-	-
4	Челночный бег 9х10 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25,0	30,0
5	Бег на 600 м	мин,с	-	-	-	-	-	-	2.32	2.55	2.32	2.54	2.32	2.53	2.31	2.52	2.30	2.50	-	-
6	Бег на 1500 м	мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.00	5.30
	не менее – 1 балл, менее – 0 баллов																			

7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	12	10	12	10	13	11	-	-	-	-	-	-	-	-	30	27	40	35
8	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	150	140	152	142	155	145	160	150	161	153	162	155	163	157	165	160	180	175
не более– 1 балл, более – 0 баллов																				
9	Скоростное ведение мяча 20 м	с	-	-	-	-	-	-	10,5	11,2	10,4	11,1	10,3	11,0	10,2	10,9	-	-	-	-
	2. Уровень спортивной квалификации																			
10	Спортивные разряды – «III юн. спорт. разряд», «II юн. спорт. разряд», «I юн. спорт. разряд» «III спорт. разряд», «II спорт. разряд»		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
11	Спортивные разряды «I спорт. разряд»		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-
12	Кандидат в мастера спорта		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+

Нормативы по общей физической, технической и теоретической подготовкам для перевода на следующий год (этап) обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и критерии оценки контрольно-переводных испытаний

Для перевода на следующий год (этап) используется оценочная система – **зачет/незачет**. Обучающийся сдает min значения (зачет), указанные в таблице по общей физической, технической и теоретической подготовкам, для перевода на следующий год (этап) подготовки.

положительное значение имеет:

- участие в соревнованиях различного ранга и занятые места, наличие спортивных разрядов, званий, члены сборной команды Московской области.
- в отдельных случаях:
- по рекомендации тренерского совета отделения.

№ п/ п	Упражнения	Единица измерен ия	Нормативы (балл)																	
			ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3 и последующие		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4 и последующ ие		ЭССМ		ЭВСМ	
			мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девочк и	мальчик и	девочки	юноши	девуш ки	юноши	девуш ки	юноши	девуш ки	юноши	девуш ки	юнош и,юни оры, мужчин ы	девушки, юниорки женщинь	юноши, юниор ы, мужчин ы	девушки, юниорки, женщинь
	1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки																			
	не более – зачет, более – не зачет																			
1	Бег на 30 м	с	7,5	8,0	7,4	7,9	7,3	7,8	-	-	-	-	-	-	-	-	6,0	6,5	-	-
2	Бег на 60 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,0	8,5
3	Челночный бег 3x10 м	с	12,5	13,0	12,0	12,5	11,5	12,0	11,0	11,5	10,8	11,2	10,6	10,9	10,4	10,7	10,0	10,5	-	-
4	Челночный бег 9x10 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25,0	30,0
5	Бег на 600 м	мин, с	-	-	-	-	-	-	2.32	2.55	2.32	2.54	2.32	2.53	2.31	2.52	2.30	2.50	-	-
6	Бег на 1500 м	мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.00	5.30
	не менее – зачет, менее – не зачет																			
7	Поднимание туловища из положения	кол-во раз	12	10	12	10	13	11	-	-	-	-	-	-	-	-	30	27	40	35

	лежа на спине (за 1 мин)																			
8	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	150	140	152	142	155	145	160	150	161	153	162	155	163	157	165	160	180	175
не более – зачет, более – не зачет																				
9	Скоростное ведение мяча 20 м	с	-	-	-	-	-	-	10,5	11,2	10,4	11,1	10,3	11,0	10,2	10,9	-	-	-	-
2. Нормативы технической подготовки																				
не более – зачет, более - незачет																				
10	Ведение мяча 10 м	с	-	-	-	-	3,00	3,20	2,80	3,00	2,60	2,80	2,55	2,75	2,50	2,70	2,45	2,65	2,40	2,60
11	Ведение мяча 3x10 м	с	-	-	-	-	11,60	11,80	10,8	11,10	10,0	10,3	9,70	10,0	9,40	9,70	9,10	9,40	8,80	9,10
не менее – зачет, менее - незачет																				
12	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попадан ий	-	-	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4
3. Уровень спортивной квалификации																				
13	Спортивные разряды – «III юн. спорт. разряд», «II юн. спорт. разряд», «I юн. спорт. разряд» «III спорт. разряд», «II спорт. разряд»		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-

14	Спортивные разряды «I спорт. разряд»		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-
15	Кандидат в мастера спорта		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+

Примерный перечень вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки свыше 2-х лет, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Система оценки: зачет/незачет.

Устный опрос:

- Для НП свыше года из 15 вопросов ответить на 2 вопроса;
- Для УТЭ до 3-х лет ответить на 5 вопросов;
- Для УТЭ свыше 3-х лет ответить на 7 вопросов;
- Для ЭССМ ответить на 9 вопросов;
- Для ЭВСМ ответить на 11 вопросов;

1. История развития избранного вида спорта.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
3. Требования к спортивной форме. инвентарю.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга.
6. Понятие о процессе спортивной подготовки.
7. Формы организации спортивной тренировки.
8. Понятие о гигиене и санитарии.
9. Правильный режим для спортсмена. Режим дня во время соревнований.
10. Виды и правила закаливания.
11. Медицинский контроль и самоконтроль.
12. Восстановительные мероприятия при занятиях избранным видом спорта.
13. Техника безопасности на занятиях.
14. Правила вида спорта.
15. Минимальный возраст для присвоения спортивных разрядов и званий

Годовой график распределения часов в годичном цикле
для групп Т-1 и Т-3 по виду спорта «спорт глухих»
по спортивной дисциплине «футбол»

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка (часы)	16	11	8	6	10	8	10		12	12	10	11	114
2	Специальная физическая подготовка (часы)	12	8	11	11	7	8	10		12	14	10	11	114
3	Техническая подготовка (часы)	12	14	14	7	12	7	6		12	12	12	12	120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	11	15	17	8	10	8	8		15	15	15	13	135
5	Инструкторская и судейская практика (часы)					1	1			1	1	1	1	6
6	Участие в спортивных соревнованиях (турнирах) (часы)		5		20		20							45
7	Тестирование, контрольно – переводные мероприятия (часы)												6	6
8	Медицинские и медико-биологические мероприятия (часы)					12								12
9	Период активного отдыха (самоподготовка)							22	50					72
	ВСЕГО ЧАСОВ	51	53	50	52	52	52	56	50	52	54	48	54	624

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--