Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБУ ФЦПСР
от «16» октября 2026 г.
№ 01-09/0621

Организационно-методические рекомендации
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол»

Москва 2026 г.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол».

Разработчики: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация Американского Футбола России»;

Кокотов Алексей Юрьевич, эксперт тренерского совета Общероссийской общественной организации «Федерация Американского Футбола России», мастер спорта России по американскому футболу.

Рецензент(ы):

Баженов Алексей Егорович, кандидат педагогических наук, профессор, советник ректора Автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования «Подольский социально-спортивный институт»;

Подоляк Олег Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Череповецкий государственный университет».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол».

Оглавление

Пояснительная записка ... 6
I. Общие положения ... 8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 10
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия. ... 10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам. ... 10
2.3.3. Спортивные соревнования. ... 11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «американский футбол» ... 12
2.5. Календарный план воспитательной работы ... 13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ... 15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики ... 16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ... 17
III. Система контроля ... 18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки ... 20
IV. Рабочая программа по виду спорта «американский футбол» ... 21
4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол» ... 22
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемых в виде спорта «американский футбол» ... 23
4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия ... 24

4.2. Общие рекомендации по видам спортивной подготовки для всех этапов вида спорта «американский футбол» ... 24
4.2.1. Физическая подготовка ... 24
4.2.2. Техническая и тактическая подготовка ... 29
4.2.3. Интегральная подготовка ... 30
4.2.4. Психологическая подготовка ... 30
4.2.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований ... 31
4.3. Программный материал по спортивной дисциплине американский футбол ... 32
4.3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки ... 32
4.3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) ... 35
4.3.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ... 40
4.4. Программный материал по спортивной дисциплине флаг-футбол видаспорта «американский футбол» ... 41
4.4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки по флаг-футболу ... 41
4.4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по флаг-футболу ... 44
4.4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по флаг-футболу ... 48
4.5. Общие рекомендации по заполнению раздела ... 51
4.6. Учебно-тематический план ... 52
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «американский футбол» ... 53
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 53
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки ... 53
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 55

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 56
Список литературных источников 56
Методические указания 57
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 58
Информационно-образовательные ресурсы: 58
ПРИЛОЖЕНИЯ 59

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 24.06.2026 № 547 (далее – Примерная программа) и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24.10.2025 № 879 (далее – ФССП).

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрировано в Минюсте России 01.06.2026 № 86818) (далее – Приказ № 484н);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол» (далее – ДОПСП) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки ДОПСП. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая ДОПСП (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Методические рекомендации предназначены руководителям, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям и другим специалистам Организаций.

Организация самостоятельно разрабатывают ДОПСП с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП предназначена для организации учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в рамках образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «американский футбол» учитываются Организациями при формировании ДОПСП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

ДОПСП устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

– на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	11	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	14	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем ДОПСП определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объем ДОПСП, приведенный в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать на этапах:

ЭНП – двух часов;

УТЭ – трех часов;

ССМ – четырех часов;

ВСМ – четырех часов.

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

Таблица 2 – Объем ДОПСП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» проводятся на этапах УТЭ, ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.4) просмотровые УТМ проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность – до 60 суток в год.

3) мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

3.1) медицинские осмотры и обследования проводятся на ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации, на этапах ССМ и ВСМ – до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», а также в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях в соответствии с параметрами, указанными в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	1	-
Основные	-	-	1	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «американский футбол»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «американский футбол».

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках ДОПСП.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (этапы УТЭ, ССМ и ВСМ).

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения начиная с ЭНП и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, например, таких как проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным и носит рекомендательный характер. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

– статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

– общероссийские антидопинговые правила, утвержденные РУСАДА и согласованные Минспортом России 19.01.2026;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2026 № 687 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: https://rusada.ru.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и плана спортивных мероприятий Организации. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях обучающиеся могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «американский футбол» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 484н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
…	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
…	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	каждые 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных нагрузок необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления: проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «американский футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На УТЭ:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «американский 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 «американский футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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.

На ССМ:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

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

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.

На ВСМ:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года или показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года.

Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «американский футбол»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «американский футбол», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

В вид спорта «американский футбол» входят две спортивные дисциплины, включенные во Всероссийский реестр видов спорта:

– «американский футбол» (далее – американский футбол);

– «флаг-футбол» (далее – флаг-футбол).

В виде спорта «американский футбол» введены специальные обозначения игровых амплуа спортсменов:

QB (quarterback) – квотербек;

RB (running back) – ранингбек;

TE (tight end) – тайд энд, универсальный игрок;

WR (wide receiver) – уайд-ресивер, широкий принимающий;

DL (defensive lineman) – дефенсив лайнмен, игрок первой линии защиты;

LB (linebacker) – лайнбекер, игрок второй линии защиты;

OL (offensive lineman) – офенсив лайнмен, игрок блока нападения;

DB (defensive back) – дефенсив бек, игроки третей линии защиты.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «американский футбол»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Продолжительность периода
Подготовительный период	Развитие физических качеств, техники, тактики и общей подготовленности. Основной объем нагрузок – ОФП и СФП. Преобладают тренировки на силу, выносливость, скорость. Теоретическая подготовка: правила вида спорта, антидопинг, самоконтроль.	6-8 месяцев (примерно с сентября по апрель)
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема ОФП, с увеличением интенсивности нагрузки.	4-5 месяцев (примерно с мая по август/сентябрь)
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности, восстановление организма спортсменов и профилактика перегрузок. Рекомендуется оздоровительная нагрузка.	2-6 недель

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемых в виде спорта «американский футбол»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

В американском футболе типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Базовый	Развитие основных физических качеств – силы, выносливости, скорости, координации
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий (предсоревновательный)	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, ОРУ двигательно-координационной направленности, общеподготовительные упражнения (далее – ОПУ), упражнения на гибкость, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного занятия. Основная часть, обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся и применяется: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, упражнения на гибкость.

4.2. Общие рекомендации по видам спортивной подготовки для всех этапов вида спорта «американский футбол»

4.2.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это системный процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, направленный на повышение эффективности игровых действий и достижений высоких спортивных результатов и подразделяется на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

Перечень упражнений по физической подготовке с учетом ОФП и СФП для всех этапов спортивной подготовки представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Перечень упражнений по физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки

Упражнения	Методические указания
Общеподготовительные упражнения	
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине или на животе; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
Строевые упражнения на месте и в движении	Применяются для правильной организации и размещения группы футболистов в зале или на поле. Они позволяют сосредоточить внимание обучающихся, способствуют формированию правильной осанки, воспитанию дисциплинированности, приобретению навыков действий в команде и по командам. К ним относятся: построения в шеренгу и колонну; перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; размыкания и смыкания в строю; повороты на месте и в движении (одиночные и в строю); движение шагом и бегом в строю.
Ходьба и бег	Являются важным средством функциональной подготовки футболиста. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Варианты упражнений: на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорением, со сменой направления.
Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса различными захватами и с различной шириной хвата, сгибание и разгибание рук в упоре с различной шириной их постановки, приседания на одной и двух ногах с различной шириной их постановки и с выпадом. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание тяжестей. Лазание

	по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой (выполняются сидя, стоя, лежа): толчки, рывки, жимы, тяги, наклоны, выпрыгивания, приседания. Упражнения с дисками, гантелями, гирями (выполняются сидя, стоя, лежа). Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Борьба по упрощенным правилам. Гребля. Подвижные игры, направленные на развитие силы. Силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, футболиста.
Упражнения для развития быстроты	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Эстафетный бег, челночный бег. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, на спине); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактики травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).
Упражнения для развития координационных способностей	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Падения вперед, в стороны, назад с самостраховкой. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединения акробатических упражнений в несложные комбинации. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; удержание равновесия при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения с преодолением препятствий: с перелезанием, пролезанием, подлезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой и настольный, волейбол, бадминтон, баскетбол, гандбол, регби по упрощенным правилам. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и другое), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты – с бегом, прыжками, метаниями. Метание различных снарядов на дальность.
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000 м. Кросс до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч (для разных возрастных групп), бег в гору и с горы, по снегу, песку. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 км до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.
Специально-подготовительные упражнения	
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 м до 40 м из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков на определенном отрезке от 10 м до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и броска мяча	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Прыжок из упора лежа, одновременно отталкиваясь руками и ногами, с хлопком руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания.

Упражнения для развития игровой координации движений	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседания, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохраняя вертикальное положение туловища). Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков мяча с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставить ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу с бросками мяча, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.2.2. Техническая и тактическая подготовка

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов идет непрерывный процесс обучения и совершенствования техники игры.

Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами спортивной подготовки и направлена на обучение спортсменов всему многообразию технических приемов данного вида спорта, прочному овладению ими, последующему совершенствованию и, в конечном счете, на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности.

Основные задачи технической подготовки:

– освоение технических приемов игры;

– формирование умения сочетать в разной последовательности технические приемы с целью эффективного и надежного использования технического арсенала в сложных условиях соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями в зависимости от игрового амплуа спортсменов, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию, принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Основные задачи тактической подготовки:

– обучения тактическим приемам;

– формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам;

– приобретение навыков тактических приемов в сложных игровых условиях;

– овладение навыками индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

– совершенствование навыков тактических действий с учетом игрового амплуа спортсмена;

– развитие и совершенствования координационных способностей к скоростным переключениям в игровых действиях;

– изучение тактики ведущих российских и зарубежных команд.

При изучении приемов тактической подготовки рекомендуются следующие приемы и средства:

– упражнения по тактике, максимально приближенные к условиям игр;

– тактические установки, реализуемые в учебно-тренировочных играх и спортивных соревнованиях;

– двусторонние учебно-тренировочные игры;

– контрольные и календарные игры;

– изучение теоретических основ тактики вида спорта.

Методические приемы:

– наложение ограничений на ведение игры (по времени, площади, количеству игроков, запрету на использование тех или иных технических приемов и другое);

– введение дополнительной специфической информации (два и более мячей, лишние игроки, дополнительные сигналы тренера-преподавателя и другое);

– усложнение процессов восприятия игровой информации (игра в одинаковой форме, ограничения в словесном общении, игра против солнца, игра в сумерках и другое).

4.2.3. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка занимает важное место в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Ее основу составляют главным образом виды спортивной подготовки, при помощи которых происходит совершенствование технических приемов в рамках тактических действий.

Интегральная подготовка включает, в том числе учебные игры, контрольные игры.

В ходе учебных игр практикуются задания на игру, которые дифференцируются также с учетом игрового амплуа.

Контрольные игры проводятся регулярно и незаменимы при подготовке к спортивным соревнованиям.

Основными средствами интегральной подготовки являются комплексные упражнения по видам спортивной подготовки.

4.2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психологических качеств, необходимых для участия в соревнованиях.

Для формирования психологических качеств обучающихся психологическая подготовка должна быть систематической и последовательной.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевых способностей.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному

спортивному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

– воспитание морально-волевых качеств;

– развитие процессов восприятия;

– развитие внимания;

– способность быстро и правильно оценивать ситуацию;

– развитие способности управлять своими эмоциями,

– формирование устойчивого интереса к виду спорта посредством словесных воздействий участников учебно-тренировочного процесса (тренера-преподавателя) (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает направления по созданию и совершенствованию мотивов спортивной подготовки и формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию решает это психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации, моделирование приемов для снижения излишней психической напряженности обучающегося.

4.2.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

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

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «американский футбол» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «американский футбол» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

4.3. Программный материал по спортивной дисциплине американский футбол

4.3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На ЭНП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер и планируется как единый подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовки.

Основные задачи:

– формирование стойкого интереса к занятиям видом спорта;

– всестороннее гармоническое развитие личности обучающихся, укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся;

– развитие физических качеств (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;

– обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

– привитие навыков соревновательной деятельности.

Основные средства:

– подвижные игры и игровые упражнения;

– общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и другие);

– скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).

Методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный.

Физическая подготовка

На ЭНП физическая подготовка направлена на формирование базовым двигательным действиям и всестороннее развитие физических качеств. Особое внимание уделяется общей выносливости, скоростно-силовым и координационным способностям.

Перечень упражнений по физической подготовке, в том числе по ОФП и СФП представлен в таблице 7.

Техническая подготовка

На ЭНП техническая подготовка ориентирована на освоение базовых двигательных элементов без акцента на узкоспециализированные игровые роли (амплуа спортсменов):

– обучение передачам мяча,

– обучения приемам,

– обучение стартовым ускорениям, челночным перемещениям и простым блокирующим действия. При этом, основной акцент делается на точность и чистоту исполнения движений.

На ЭНП для всех игровых амплуа отрабатывают унифицированные базовые технические приемы:

– стойка и стартовые движения (быстрый выход из статичного положения);

– удержания мяча и его безопасной передачи, в том числе ловли на месте и в движении с контролем траектории;

– бег с мячом (прямое продвижение, смена направления без потери контроля);

– упрощенные элементы блокирования и захвата без жесткого контакта

Все вышеуказанные действия направлены на развитие уровня технической подготовленности обучающихся, координационных способностей и безопасного взаимодействия на игровом поле, независимо от специализации (амплуа) игрока.

Перечень технических приемов на ЭНП представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень технических приемов на ЭНП

Название технических приемов	Игровое амплуа спортсмена
Старт с двух ног	для всех амплуа
Старт с одной ноги	для всех амплуа
Изменение направления движения	для всех амплуа
Остановка двумя шагами	для всех амплуа
Перемещения спиной	для всех амплуа
Перемещения боком	для всех амплуа
Ловля мяча двумя руками на месте	для всех амплуа
Ловля мяча двумя руками в движении на мяч	для всех амплуа
Ловля мяча двумя руками в движении «на ход»	для всех амплуа
Ловля мяча двумя руками в движении сбоку	для всех амплуа
Бросок мяча	QB
Перемещение с мячом для броска в 1 шаг	QB
Бросок с ходу вперед	QB
Перемещение с мячом для броска в 3 шага	QB
Вкладка мяча	QB
Бросок мяча принимающему при его горизонтальном движении	QB
Бросок мяча принимающему при его вертикальном движении	QB
Разворот для вкладки мяча	QB

Боковые шаги при вкладке мяча	QB
Стойка и старт с 3 точек	RB
Получение мяча вкладкой	RB
Блок прямой	RB
Блок отрезающий	RB
Ловля мяча на ходу сбоку	WR
Ловля мяча при встречном движении	WR
Ловля мяча при движении вертикально вперед	WR
Передвижение по пасовым маршрутам	WR
Ловля мяча при передвижении по маршрутам	WR
Блок защитника прямой	WR
Стойка три точки	OL
Прямой блок	OL
Боковой блок	OL
Стойка три точки	DL
Старты с линии розыгрыша	DL и LB
Вход	DL
Контроль	DL и LB
Прорыв на	QB, DL
Преследование на линии скримеджа	DL и LB

Тактическая подготовка

На ЭНП тактическая подготовка проводится по обучению простейшим игровым взаимодействиям командной игры, по соблюдению базовым правилам расположения игроков на поле, а также смены их позиций. Решение данных задач формирует начальное тактическое мышление и закладывает основу для дальнейшего изучения сложных схем и розыгрышей спортивной игры.

Перечень тактических приемов на ЭНП представлен в таблице № 9.

Таблица 9 – Перечень тактических приемов на ЭНП

Название тактических приемов	Игровое амплуа спортсмена
Построение формаций нападения	все амплуа нападения
Построение формаций защиты	все амплуа защиты
Пасовые комбинации с 1 шага	все амплуа нападения
Пасовые комбинации с 3 шагов	все амплуа нападения
Выносные комбинации	все амплуа нападения
Комбинации плей экшен	все амплуа нападения
Прикрытие персональное	все амплуа защиты
Прикрытие зонное	все амплуа защиты
Блиц	все амплуа защиты
Действия против выноса	все амплуа защиты
Бросок мяча с 1 шага	QB
Бросок мяча после 3 шагов	QB
Вкладка мяча при выносных комбинациях	QB
Откидка мяча при выносных комбинациях	QB
Прием мяча при выносных комбинациях	RB

Прием мяча при пасовых комбинациях	RB
Пасовые маршруты из бекфилд	RB
Защита паса	RB
Выносные комбинации	RB
Пасовые маршруты (дерево)	WR&TE
Пасовые маршруты для паса с 1 шага	WR&TE
Пасовые маршруты для паса с 3-х шагов	WR&TE
Блок при выносе по центру	WR
Блок при выносе широком	WR
Выносные комбинации «мен-ту-мен»	OL&TE
Выносные комбинации «гэп»	OL&TE
Защита паса 1 шаг	OL&TE
Защита паса 3 шага	OL&TE
Действия против выноса по центру	DL&LB
Действия против широкого выноса	DL&LB
Действия против быстрого выноса	DL&LB
Действия при пасе 1 и 3 шага	DL
Преследование командное	все амплуа
Прикрытие при пасе с 1 шага	LB&DB
Прикрытие при пасе с 3 и 5 шагов	LB&DB
Действия при перехвате мяча	все амплуа
Прикрытие персональное	LB&DB
Прикрытие зонное	LB&DB

4.3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Основные задачи:

– повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся;

– совершенствование техники игры и ее вариативности;

– обучение техническим приемам игры;

– совершенствование ранее изученных технических приемов в условиях, близких к соревновательной практике;

– обучение индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям;

– совершенствование ранее изученных технических комбинаций (нападения и защиты);

– совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа обучающихся.

Физическая подготовка

На УТЭ физическая подготовка сочетает развитие общей работоспособности с целенаправленным формированием специальных физических качеств под конкретное игровое амплуа игрока.

Для линейных игроков (лайнменов) приоритетны развитие максимальной силы, взрывной мощности и силовой выносливости, отрабатываемые через тяжелоатлетические и плиометрические упражнения; для игроков, имеющих статус скоростного амплуа (раннинбеков, ресиверов, корнербеков) – ускорение, стартовая скорость, маневренность и способность к повторным спринтам, развиваемые интервальными и челночными беговыми сериями, работой на скоростной лестнице и конусах.

Дополнительно развивают устойчивость корпуса, технику безопасных столкновений и навыки восстановления; учебно-тренировочный процесс цикличен, с контролем состояния и профилактикой травм.

Перечень упражнений по физической подготовке представлен в таблице 7.

Техническая подготовка

На УТЭ техническая подготовка направлена на формирование специальных умений согласно амплуа.

Линейные игроки совершенствуют технику блокирования и работу в линии схватки (стойки, толчки, контроль соперника). Защитники совершенствуют приемы захвата. Скоростные амплуа (раннинбеки, ресиверы) совершенствуют ловлю мяча в динамике, резкую смену направления, удержание мяча при контакте.

Обучающиеся согласно своим амплуа отрабатывают элементы в парах, группах, в условиях ограниченного времени и пространства, с сопротивлением, делают акценты на точность, стабильность исполнения и адаптируют технические упражнения под свои индивидуальные антропометрические особенности.

Перечень технических приемов на УТЭ представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Перечень технических приемов на УТЭ

Название технических приемов	Игровое амплуа спортсмена
Перемещения спиной	для всех амплуа
Перемещения боком	для всех амплуа
Бросок мяча	QB
Перемещение с мячом для броска в 1 шаг	QB
Бросок с ходу вперед	QB
Перемещение с мячом для броска в 3 шага	QB
Перемещение с мячом для броска в 5 шагов	QB
Вкладка мяча	QB
Перемещение с мячом перед броском	QB
Бросок мяча принимающему при его горизонтальном движении	QB
Бросок мяча принимающему при его вертикальном движении	QB
Разворот для вкладки мяча	QB
Боковые шаги при вкладке мяча	QB
Стойка и старт с 3 точек	RB
Перемещением с мячом для продвижения по полю	RB
Получение мяча откидкой	RB
Получение мяча вкладкой	RB
Блок прямой	RB
Блок отрезающий	RB
Пасовые маршруты из бэкфилда	RB
Вкладка мяча на реверсы	RB
Стойка и старт	WR
Остановка на правую ногу	WR
Остановка на левую ногу	WR
Изменения движения на правой ноге	WR
Изменения движения на левой ноге	WR
Разворот в центр, разворот к бровке	WR
Ловля мяча двумя руками по центру	WR
Ловля мяча двумя руками низко	WR
Ловля мяча двумя руками справа	WR
Ловля мяча двумя руками слева	WR
Ловля мяча на ходу сбоку	WR
Ловля мяча при встречном движении	WR
Ловля мяча при движении вертикально вперед	WR
Передвижение по пасовым маршрутам	WR
Ловля мяча при передвижении по маршрутам	WR
Блок защитника прямой	WR
Блок защитника боковой	WR
Стойка три точки	OL
Прямой блок	OL
Боковой блок	OL
Рич блок	OL

Треп блок	OL
Защита паса	OL
Стойка три точки	DL
Старты с линии розыгрыша	DL и LB
Вход	DL
Контроль	DL и LB
Уход свим	DL и LB
Уход рип	DL и LB
Прорыв на	QB, DL
Преследование на линии скримеджа	DL и LB
Захват	для всех амплуа
Старт вперед	DB и LB
Старт назад	DB и LB
Разворот	DB и LB
Изменение направления при беге назад	DB и LB
Передвижения по полю	DB и LB
Вход в поле	DB
Уход в поле	DB
Преследование в поле	DB и LB

Тактическая подготовка

На УТЭ тактическая подготовка направлена на освоение амплуа в специфичных схемах и игровых взаимодействиях. Обучающиеся игроки изучают формации, маршруты и варианты розыгрышей под свои позиции, учатся читать действия соперника и своевременно реагировать на изменения ситуации.

Учебно-тренировочные занятия включают разбор видеоматериалов, отработку комбинаций в условиях, приближенных к игровым (в том числе с сопротивлением), а также ситуационные упражнения для развития тактического мышления и слаженности командных взаимодействий.

Перечень тактических приемов, групповых действий, применяемых на УТЭ представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Перечень тактических приемов, групповых действий на УТЭ

Название тактических приемов, групповые действия	Игровое амплуа спортсмена
Построение формаций нападения	все амплуа нападения
Построение формаций защиты	все амплуа защиты
Пасовые комбинации с 1 шага	все амплуа нападения
Пасовые комбинации с 3 шагов	все амплуа нападения
Выносные комбинации	все амплуа нападения
Комбинации плей экшен	все амплуа нападения
Прикрытие персональное	все амплуа защиты
Прикрытие зонное	все амплуа защиты
Блиц	все амплуа защиты
Действия против выноса	все амплуа защиты
Бросок мяча с 1 шага	QB

Бросок мяча после 3 шагов	QB
Бросок мяча после 5 шагов	QB
Бросок мяча после плей акшена	QB
Чтение защитника при зонном прикрытии	QB
Чтение защитника при персональном прикрытии	QB
Вкладка мяча при выносных комбинациях	QB
Откидка мяча при выносных комбинациях	QB
Прием мяча при выносных комбинациях	RB
Прием мяча при пасовых комбинациях	RB
Пасовые маршруты из бекфилд	RB
Защита паса	RB
Выносные комбинации	RB
Чтение «потоков» лайнбекеров	RB
Пасовые маршруты (дерево)	WR&TE
Пасовые маршруты для паса с 1 шага	WR&TE
Пасовые маршруты для паса с 3-х шагов	WR&TE
Пасовые маршруты для паса с 5 шагов	WR&TE
Блок при выносе по центру	WR
Блок при выносе широком	WR
Перемещение по полю при зонном прикрытии	WR&TE
Перемещение по полю при персональном прикрытии	WR&TE
Выносные комбинации «мен-ту-мен»	OL&TE
Выносные комбинации «зана»	OL&TE
Выносные комбинации «гэп»	OL&TE
Выносные комбинации скрин	OL&TE
Защита паса 1 шаг	OL&TE
Защита паса 3 шага	OL&TE
Защита паса 5 шагов	OL&TE
Защита паса плей экшин	OL&TE
Действия против выноса по центру	DL&LB
Действия против широкого выноса	DL&LB
Действия против быстрого выноса	DL&LB
Действия против выноса скрин	DL&LB
Действия при пасе 1 и 3 шага	DL
Действия при пасе 5 шагов	DL
Преследование командное	все амплуа
Действия пристантах	DL
Действия при блице	DL&LB
Прикрытие при пасе с 1 шага	LB&DB
Прикрытие при пасе с 3 и 5 шагов	LB&DB
Прикрытие при пасе плей акшен	LB&DB
Действия при перехвате мяча	все амплуа
Прикрытие персональное	LB&DB
Прикрытие зонное	LB&DB

4.3.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи на ССМ и ВСМ:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья;

– стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий («коронных») против противников различным строением тела при схватке во всех исходных положениях;

– совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против противников, использующих различные стойки и захваты.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ на учебно-тренировочный год составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП), обеспечивающий индивидуализацию подхода к организации учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей, потребностей, уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановку целей и задач на планируемый период; разработку модели динамики состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

4.4. Программный материал по спортивной дисциплине флаг-футбол вида спорта «американский футбол»

Спортивная дисциплина «флаг-футбол» – это бесконтактная версия американского футбола, где вместо физического контакта для остановки игрока с мячом защитники пытаются сорвать специальные флаги (ленточки), прикрепленные к поясу соперника.

Игроки не носят шлемы и наплечники – движения более свободные, команды с меньшим количеством человек на поле – каждый игрок выполняет больше функций.

4.4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки по флаг-футболу

Основные задачи:

– развитие физических качеств с использованием упражнений по ОФПи СФП;

– обучение базовых технических элементов;

– укрепление здоровья.

Физическая подготовка

На ЭНП физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координационных способностей, общей выносливости, гибкости. На данном этапе спортивной подготовки не проводятся учебно-тренировочные занятия по силовой подготовке. В учебно-тренировочный процесс включают подвижные и спортивные игры, эстафеты, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки, простые акробатические и гимнастические элементы, упражнения на баланс, а также работу с мячом (передачи, ловля в движении). Особое внимание уделяют технике безопасных падений и смене направления движения, с целью снижения получения травм.

Перечень упражнений по физической подготовке на ЭНП представлен в таблице 7.

Техническая подготовка

Основные задачи:

– обучение стойкам и перемещениям (рывки, смена направления);

– обучение работы с мячом (ловля, передачи, жонглирование);

– обучение специфическим элементам (срыв флага, защита своих флагов);

– формирование навыков в простых игровых заданиях.

Обучение идет от простого к сложному, в игровой форме, с акцентом на исправление ошибок.

Перечень технических приемов на ЭНП представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Перечень технических приемов на ЭНП

Технические приемы	ЭНП		
	год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Старт с двух ног	+	+	+
Старт с одной ноги	+	+	-
Изменение направления движения	+	+	+
Остановка двумя шагами	+	+	+
Перемещения спиной	+	+	+
Перемещения боком	+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении на мяч	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении «на ход»	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении сбоку	+	+	+
Бросок мяча	-	-	+
Перемещение с мячом для броска в 1 шаг	+	+	+
Бросок с ходу вперед	-	-	+
Перемещение с мячом для броска в 3 шага	-	-	+
Вкладка мяча	+	+	+
Бросок мяча принимающему при его горизонтальном движении	+	+	+
Бросок мяча принимающему при его вертикальном движении	+	+	+
Разворот для вкладки мяча	-	-	+
Боковые шаги при вкладке мяча	-	-	+
Получение мяча откидкой	+	+	+
Чтение потоков защиты	+	+	+
Ловля мяча на ходу сбоку	-	-	+
Ловля мяча при встречном движении	-	-	+
Ловля мяча при движении вертикально вперед	-	-	+
Передвижение по пасовым маршрутам	-	-	+
Ловля мяча при передвижении по маршрутам	+	+	+
Прорыв на квотербека	-	+	+
Преследование на линии розыгрыша	+	+	+
Срыв флага	-	-	+
Стойка 2 точки	-	-	+
Старт назад	-	-	+
Разворот	-	-	+
Передвижения по полю	-	-	+
Уход в поле	-	-	+
Срыв флага стоя на месте	+	+	+
Срыв флага с ходу	+	+	+
Срыв флага с ходу по разными углами преследования	+	+	+
Срыв флага у разыгрывающего	+	+	+

Тактическая подготовка

Задача тактической подготовки – научить обучающихся принимать простые решения на поле, понимать свои задачи в команде и действовать не хаотично, а в связке с партнерами.

Основные направления тактической подготовки:

– освоение амплуа (квотербек, принимающий, защитник) и ключевые понятиями игры (даун, линия розыгрыша, тачдаун);

– простые тактические действия. В нападении – выполнение элементарных маршрутов и поиск «свободного места» для приема мяча; в защите – персональная опека соперника или перекрытие небольшой зоны, а также грамотный срыв флага в нужный момент;

– базовые взаимодействия, отрабатываются с учетом коротких взаимодействий по розыгрышу;

– развитие игрового мышления.

Обучение проводится посредством мини-игр, эстафет и упрощенных взаимодействий по розыгрышу (например, во взаимодействиях игроков: 2×2 или 3×3) по принципу «от простого к сложному» с усложнением задач. Такой подход формирует у обучающихся понимание игры и умение действовать в команде.

Перечень тактических приемов, групповых действий по тактической подготовке на ЭНП представлен в таблице 13.

Таблица 13 – Перечень тактических приемов, групповых действий по тактической подготовке на ЭНП

Тактические приемы, групповые действия	ЭНП		
	год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Построение формаций нападения	+	+	+
Построение формаций защиты	+	+	+
Пасовые комбинации с 1 шага	+	+	+
Пасовые комбинации с 3 шагов	+	+	+
Выносные комбинации	+	+	+
Комбинации плей экшен	+	+	+
Прикрытие персональное	+	+	+
Прикрытие зонное	+	+	+
Блиц	+	+	+
Действия против выноса	+	+	+
Чтение защитника при зонном прикрытии		+	+
Чтение защитника при персональном прикрытии	+	+	+
Чтение «потоков»	+	+	+
Перемещение по полю при зонном прикрытии		+	+
Перемещение по полю при персональном прикрытии	+	+	+

Выносные комбинации при персональном прикрытии	+	+	+
Действия против выноса по центру	+	+	+
Действия против широко выноса	+	+	+
Действия против быстрого выноса	+	+	+
Преследование (индивидуальное, групповое)	+	+	+
Действия при перехвате мяча	+	+	+

4.4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по флаг-футболу

Основные задачи УТЭ:

– совершенствование техники с учетом игрового амплуа,

– развитие специальных физических качеств,

– освоение и отработка групповых и командных тактических взаимодействий,

– повышение психологической готовности и соревновательной устойчивости,

– работа над безопасной техникой падения и приземления, правильной постановки стопы, укрепления мышц.

Физическая подготовка

Базовые составляющие физической подготовки.

Скорость и взрывная сила – чтобы эффективно стартовать и ускоряться на коротких отрезках.

Специальная выносливость – чтобы многократно повторять интенсивные усилия в течение игры без потери качества действий.

Ловкость и координация – для уверенного выполнения резких поворотов, уклонов и других техничных элементов.

Гибкость и профилактика травм – чтобы снизить риски при высоких нагрузках и резких движениях.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом амплуа игроков.

При этом физические упражнения часто интегрируют с техническими и тактическими заданиями. Нагрузка увеличивается постепенно.

Перечень упражнений по физической подготовке, применяемых на УТЭ представлен в таблице 7.

Техническая подготовка

Основные задачи:

– обучение перемещениям;

– обучение быстрым стартам, поворотам, торможению при смене направления;

– обучение движениям с мячом;

– обучение ловли и передачам мяча;

– освоение различных видов бросков и приемов;

– отработать специальные приемы флаг-футбола;

– обучение правильному срыву флага, а также защищать свои флаги, прикрывать их, уклоняться, следить за позицией соперника.

Перечень технических приемов на УТЭ представлен в таблице 14.

Таблица 14 – Перечень технических приемов на УТЭ

Технические приемы	УТЭ год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Перемещения спиной	+	+	+	+
Перемещения боком	+	+	+	+
Бросок мяча	+	+	+	+
Перемещение с мячом для броска в 1 шаг	+	+	+	+
Бросок с ходу вперед	+	+	+	+
Перемещение с мячом для броска в 3 шага	+	+	+	+
Перемещение с мячом для броска в 5 шагов	-	-	+	+
Вкладка мяча	+	+	+	+
Перемещение с мячом перед броском	-	-	+	+
Бросок мяча принимающему при его горизонтальном движении	+	+	+	+
Бросок мяча принимающему при его вертикальном движении	+	+	+	+
Разворот для вкладки мяча	+	+	+	+
Боковые шаги при вкладке мяча	+	+	+	+
Стойка и старт с 3 точек	+	+	+	+
Перемещением с мячом для продвижения по полю	-	+	+	+
Получение мяча откидкой	+	+	+	+
Получение мяча вкладкой	-	-	-	+
Чтение потоков защиты	+	+	+	+
Пасовые маршруты из бэкфилда	-	+	+	+
Вкладка мяча на реверсы	-	+	+	+
Стойка и старт	+	+	+	+
Остановка на правую ногу	+	+	+	+
Остановка на левую ногу	+	+	+	+
Изменения движения на правой ноге	+	+	+	+
Изменения движения на левой ноге	+	+	+	+
Разворот в центр, разворот к бровке	-	-	+	+
Ловля мяча двумя руками по центру	+	+	+	+
Ловля мяча двумя руками низко	-	-	+	+
Ловля мяча двумя руками справа	-	-	+	+
Ловля мяча двумя руками слева	-	-	+	+
Ловля мяча на ходу сбоку	+	+	+	+
Ловля мяча при встречном движении	+	+	+	+
Ловля мяча при движении вертикально вперед	+	+	+	+
Передвижение по пасовым маршрутам	+	+	+	+

Ловля мяча при передвижении по маршрутам	+	+	+	+
Прорыв на квотербека	+	+	+	+
Преследование на линии розыгрыша	+	-	-	-
Срыв флага	+	+	+	+
Стойка 2 точки	+	+	+	+
Старт вперед	-	-	+	+
Старт назад	+	+	+	+
Разворот	+	+	+	+
Изменение направления при беге назад	-	-	+	+
Передвижения по полю	+	+	+	+
Вход в поле	-	-	+	+
Уход в поле	+	+	+	+
Преследование в поле	-	-	+	+
Срыв флага с ходу	+	+	-	-
Срыв флага с ходу по разными углами преследования	+	+	+	+
Срыв флага у разыгрывающего	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в флаг-футболе — это процесс, направленный на то, чтобы игроки научились эффективно применять технические приёмы в постоянно меняющихся игровых условиях, принимать оптимальные решения при взаимодействии друг с другом.

Основные задачи тактической подготовки:

– овладеть основами индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

– сформировать умения эффективно использовать технические приёмы и тактические действия с учётом игрового амплуа;

– развить способность быстро переключаться между нападением и защитой в зависимости от ситуации;

Структура тактических действий:

1. Индивидуальные действия игрока: выбор позиции на поле, действия с мячом (ведение, обводка, передача), выбор способа действия в конкретной игровой ситуации (например, как открыться под передачу или когда сделать рывок вместо паса).

2. Групповые действия (взаимодействия) двух и более игроков, направленные на решение задач игры.

3. Командные действия игры: выбор схемы, контроль мяча и территории, организация атак и обороны, действия при стандартных положениях.

Тактическая подготовка на УТЭ формирует у игроков умение быстро оценивать ситуацию и принимать верные решения в игре.

Тактическая подготовка развивает понимание своих задач по амплуа и взаимодействие в команде. В нападении тренируют четкие маршруты, тайминг открываний и использование свободных зон, отрабатывают взаимодействие в малых группах. В защите – персональную опеку и зонную защиту, контроль ключевых направлений, своевременный срыв флага.

Тактические взаимодействия отрабатываются в мини-играх (3×3, 4×4).

Принципы учебно-тренировочной работы: от простых схем к сложным, упор на практику, индивидуальная корректировка ошибок, постоянная обратная связь.

Перечень тактических приемов, групповых командных действий на УТЭ представлен в таблице 15.

Таблица 15 – Перечень тактических приемов, групповых командных действий на УТЭ

Тактические приемы, групповые, командные действия	УТЭ			
	год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Построение формаций нападения	+	+	+	+
Построение формаций защиты	+	+	+	+
Пасовые комбинации с 1 шага	+	+	+	+
Пасовые комбинации с 3 шагов	+	+	+	+
Выносные комбинации	+	+	+	+
Комбинации плей экшен	+	+	+	+
Прикрытие персональное	+	+	+	+
Прикрытие зонное	+	+	+	+
Блиц	+	+	+	+
Действия против выноса	+	+	+	+
Чтение защитника при зонном прикрытии	+	+	+	+
Чтение защитника при персональном прикрытии	+	+	+	+
Чтение «потоков»	+	+	+	+
Перемещение по полю при зонном прикрытии	+	+	+	+
Перемещение по полю при персональном прикрытии	+	+	+	+
Выносные комбинации при персональном прикрытии	+	+	+	+
Действия против выноса по центру	+	+	+	+
Действия против широко выноса	+	+	+	+
Действия против быстрого выноса	+	+	+	+
Преследование командное	+	+	+	+
Действия при перехвате мяча	+	+	+	+

4.4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по флаг-футболу

Основные задачи на ССМ и ВСМ:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья;

– стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий («коронных») против противников различным строением тела при схватке во всех исходных положениях;

– совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против противников, использующих различные стойки и захваты.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ на учебно-тренировочный год составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП), обеспечивающий индивидуализацию подхода к организации учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей, потребностей, уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановку целей и задач на планируемый период; разработку модели динамики состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Физическая подготовка

Перечень упражнений по физической подготовке представлен в таблице 7.

Техническая подготовка

Техническая подготовка на ССМ и ВСМ строится по принципу последовательного усложнения задач и повышения требований к качеству исполнения технических действий.

Контроль эффективности технической подготовки на ССМ и ВСМ ведется по количественным (точность пасов, процент успешных срывов флага, время старта и т. п.) и качественным показателям (стабильность выполнения приемов в усложненных условиях). Это позволяет своевременно корректировать ИПСП.

Перечень технических приемов, применяемых на ССМ и ВСМ представлен в таблице 16.

Таблица 16 – Перечень технических приемов, применяемых на ССМ и ВСМ

Группа	Подгруппа	Технические приемы
Перемещения без мяча	Стойки и старты	Стойка 2 точки, стойка и старт, стойка и старт с 3 точек, старт вперед, старт назад
	Бег и изменения направления	Перемещения спиной, перемещения боком, разворот, разворот в центр / к бровке, остановка на правую ногу, остановка на левую ногу, изменения движения на правой ноге, изменения движения на левой ноге, изменение направления при беге назад, передвижения по полю
Действия с мячом (квотербек / разыгрывающий)	Вкладка мяча	Вкладка мяча, разворот для вкладки мяча, боковые шаги при вкладке мяча, вкладка мяча на реверсы
	Броски	Бросок мяча, бросок принимающему при горизонтальном движении, бросок принимающему при вертикальном движении
	Перемещения с мячом	Перемещение с мячом для броска в 3 шага, в 5 шагов, перемещение с мячом перед броском, перемещение с мячом для продвижения по полю
Прием мяча (принимающий)	Получение и ловля	Получение мяча откидкой, получение мяча вкладкой, ловля двумя руками по центру, низко, справа, слева, ловля на ходу сбоку, ловля при встречном движении, ловля при вертикальном движении вперед, ловля на разные руки, ловля при передвижении по маршрутам
	Маршруты и чтение игры	Пасовые маршруты из бэкфилда, передвижение по пасовым маршрутам, чтение потоков защиты, вход в поле, уход в поле
Защитные действия	Преследование	Прорыв на квотербека, преследование на линии розыгрыша, преследование в поле
	Срыв флага	Срыв флага, срыв флага с ходу, срыв флага с ходу по разным углам преследования, срыв флага у разыгрывающего

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на ССМ и ВСМ направлена на формирование у игроков способности эффективно действовать в сложных, динамично меняющихся игровых условиях – принимать быстрые и верные решения, гибко варьировать тактические схемы и надежно реализовывать игровые планы даже под высоким соревновательным давлением.

Цель тактической подготовки на ССМ и ВСМ – сформировать у спортсменов устойчивые навыки тактического мышления и действий в условиях высокой игровой динамики. Это подразумевает способность оперативно оценивать ситуацию, выбирать оптимальное решение, адаптировать тактические схемы под

текущие условия и реализовывать игровые планы даже при значительном соревновательном давлении.

Перечень тактических приемов, групповых и командных действий на ССМ и ВСМ представлен в таблице 17.

Таблица 17 – Перечень тактических приемов, групповых и командных действий на ССМ и ВСМ

Фаза игры	Подгруппа	Тактические приемы, групповые и командные действия
Организация игры	Формации	Построение формаций нападения, построение формаций защиты
Нападение	Пасовые комбинации	Пасовые комбинации с 1 шага, пасовые комбинации с 3 шагов
	Выносные комбинации	Выносные комбинации, выносные комбинации при персональном прикрытии
	Комбинированные	Комбинации плей-экшен
	Чтение защиты	Чтение защитника при зонном прикрытии, чтение защитника при персональном прикрытии, чтение «потоков»
Защита	Системы прикрытия	Прикрытие персональное, прикрытие зонное, блиц
	Перемещения	Перемещение по полю при зонном прикрытии, перемещение по полю при персональном прикрытии
	Действия против выноса	Действия против выноса, действия против выноса по центру, действия против широкого выноса, действия против быстрого выноса
Переход / командные действия	Преследование и контратака	Преследование командное, действия при перехвате мяча

4.5. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные

изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена как единой педагогической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.6. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «американский футбол» основаны на особенностях вида спорта «американский футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «американский футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «американский футбол» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе учебного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

– наличие игрового поля;

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 484н;

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Организации по согласованию с учредителем;

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Организации, по согласованию с учредителем;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел ДОПСП перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного в том числе с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

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)[1], профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «американский футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

[1] С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

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

Список литературных источников

1. Баженов, А. Е. Организационно-педагогические аспекты развития американского футбола в России: Автореф. дис… канд. пед. наук. – Малаховка, 2001. – 25 с.
2. Баландин, В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.: ил.
3. Башкиров, В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.: ил.
4. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с., ил.
5. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей: сокр. пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.: ил.
6. Блудов, Ю. М., Плахтиенко В. А. Личность в спорте: очерки исследований психологии спортсмена. – М.: Сов. Россия, 1987. – 160 с.
7. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с., ил.
8. Борисов, А. Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). – М.: Юстицинформ, 2009. – 328с.
9. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с., ил.
10. Деркач, А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
11. Деркач, А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.
12. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.: ил.
13. Иванов, В. П. Социально-педагогические и организационные основы деятельности Детской Лиги Американского футбола: Автореф. дис… канд. пед. наук. – Малаховка, МГАФК, 2001. – 29 с.
14. Ларин, О. С. Физическая подготовка игроков в американский футбол высокой квалификации, специализирующихся в различных амплуа нападения: Автореф. дис… канд. пед. наук. – Малаховка, МГАФК, 2006. – 26 с.
15. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с., ил.

16. Озолин, Н. Г. Путь к успеху. - Изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с., ил.

17. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.: ил.

18. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.: ил.

19. Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физ. культ. - / По ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с., ил.

20. Столов, И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент): монография. - М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.

21. Столов, И. И., Ивочкин В. В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

22. Тренажеры в спорте / Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с., ил.

23. Филин, В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

24. Фомин, Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

25. Хедман, Р. Спортивная физиология: Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с., ил.

26. Шайхтдинов, Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.: ил.

27. Шапошникова, В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 159 с., ил.

28. Шварц, В. Б., Хрущёв С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с., ил.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСР». – Москва: 2021. – 63 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 22.06.2026). Режим доступа: свободный.

2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСР». – Москва: 2022. – 81 с. URL:

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf) (дата обращения 22.06.2026). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: https://minsport.gov.ru (дата обращения 15.06.2026).

2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: https://спортивныйрезерв.рф (дата обращения 15.06.2026).

3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: http://rusada.ru (дата обращения 17.06.2026).

4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль. Канада. – URL: http://wada-ama.org (дата обращения 15.06.2026).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: https://olympic.org (дата обращения 15.06.2026).

6. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: https://olympic.ru (дата обращения 15.06.2026).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: https://emir.gov.ru (дата обращения 17.06.2026).

2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: https:// edu.ru. (дата обращения 17.06.2026).

3. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka (дата обращения 17.06.2026).

4. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc (дата обращения 17.06.2026).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемые образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	70-91	87-118	137-181	131-145	83-156	87-187
2.	Специальная физическая подготовка	28-44	37-59	81-125	102-145	218-239	237-262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-31	7-36	10-62	12-75
4.	Техническая подготовка	51-63	71-87	156-168	189-204	270-291	324-349
5.	Тактическая подготовка	10-16	15-22	43-56	53-68	88-108	104-137
6.	Теоретическая подготовка	10-17	16-24	44-56	53-68	86-107	104-137
7.	Психологическая подготовка	10-16	15-22	43-56	53-68	86-107	104-137
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,6-2,3	1 -3	6-12	7-14	20-32	31-62
9.	Инструкторская практика	-	-	3-6	3-14	5-21	6-25
10.	Судейская практика	-	-	3-6	4-15	5-21	6-25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,6-2,3	1-3	3-7	3,5-7	10-15	15-31

12.	Восстановительные мероприятия	0,6-2,3	1-3	3-6	3,5-7	10-15	16-31
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; …	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; …	В течение года
1.3.	…	…	…
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	В течение года

		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; …	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); …	В течение года
2.3.	…	…	…
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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; …	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; …	В течение года
3.3.	…	…	…
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; …	
4.2.	…	…	…
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	…	…

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки до года	-	-
Этап начальной подготовки свыше года	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности

			и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	…	…	…
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	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 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.
	…	…	…