

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №2 г.  
Кондопога Республики Карелия

Согласовано:  
Педагогическим советом  
МОУ ДО ДЮСШ №2  
(Протокол № 05тр от 31.05.2023)

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО ДЮСШ №2  
Т.А. Попова



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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000*

*Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:*  
*- этап начальной подготовки – до 3 лет*  
*- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет*

Разработана:  
Мондонен Евгения Альбертовна -  
Зам. директора по УВР  
Жидецкая Юлия Алексеевна -  
Инструктор методист

Кондопога

2023

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №2 г.  
Кондопога Республики Карелия

Согласовано:  
Педагогическим советом  
МОУ ДО ДЮСШ №2  
(Протокол № 05тр от 31.05.2023)

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО ДЮСШ №2  
\_\_\_\_\_ Т.А. Попова

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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000*

*Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:*  
*- этап начальной подготовки – до 3 лет*  
*- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет*

Разработана:  
Мондонен Евгения Альбертовна -  
Зам. директора по УВР  
Жидецкая Юлия Алексеевна –  
Инструктор методист.

Кондопога

2023

## Содержание.

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....3

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».**

- 3.Сроки реализации.....4
- 4.Объем программы.....4
- 5.Виды обучения.....5
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 7
- 7.Календарный план воспитательной работы.....7
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....8
9. Планы инструкторской и судейской практики..... 10
- 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....11

### **III. Система контроля.**

- 11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....18
- 12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....19
- 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....19

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол».**

14. Программный материал.....22
15. Учебно-тематический план .....29

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

- 16.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....33

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».**

17. Материально-технические условия.....33
18. Кадровые условия .....34
19. Информационно-методические условия.....34

## **I. Общие положения**

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а так же в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. N 71480) и Приказом Минспорта России от 10.10.2023 №723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 №1000 (зарегистрировано в Минюсте России 20.11.2023 №76008).

**2.** Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся; совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования; подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и

взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица №1

| <b>Этапы спортивной подготовки</b>            | <b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b> | <b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b> | <b>Наполняемость (человек)</b> |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Этап начальной подготовки                     | 3                                                         | 7                                                                     | 14-28                          |
| Учебно-тренировочный этап                     | 4-5                                                       | 10                                                                    | 12-24                          |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается                                         | 14                                                                    | 6                              |
| Этап высшего спортивного мастерства           | Не ограничивается                                         | 16                                                                    | 4                              |

**4. Объем Программы разработан с учетом Приложения №2 ФССП**  
Программа рассчитывается на 52 недели.

Таблица №2

| Показатели учебной нагрузки | Этапы и годы спортивной подготовки |          |           |             |
|-----------------------------|------------------------------------|----------|-----------|-------------|
|                             | НП - 1                             | НП – 2,3 | УТГ – 1,2 | УТГ - 3,4,5 |
| Часы в неделю               | 4,5                                | 6        | 10        | 12          |
| Часы в год                  | 234                                | 312      | 520       | 624         |

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные; теоретические; практические; инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП);
- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП);

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п                                                                               | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                                                                                                        | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |
| 1.1.                                                                                | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         |
| 1.2.                                                                                | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |
| 1.3.                                                                                | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |
| 1.4.                                                                                | Учебно-тренировочные мероприятия по                                                                    | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |

|                                                        |                                                                                     |                                                                           |             |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                        | подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации     |                                                                           |             |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |                                                                                     |                                                                           |             |
| <b>2.1.</b>                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -                                                                         | 14          |
| 2.2.                                                   | Восстановительные мероприятия                                                       | -                                                                         | -           |
| 2.3.                                                   | Мероприятия для комплексного медицинского обслуживания                              | -                                                                         | -           |
| 2.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |
| 2.5.                                                   | Промотровые учебно-тренировочные мероприятия                                        | -                                                                         | До 60 суток |

**Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности.**

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований                     | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                                                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                                  | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |                                    |            |                                                           |                |
| Контрольные                                      | 3                                  | 4          | 3                                                         | 1              |
| Основные                                         | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              |
| Матчи                                            | -                                  | 5          | 25                                                        | 30             |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |                                    |            |                                                           |                |
| Контрольные                                      | 1                                  | 1          | 1                                                         | 2              |
| Отборочные                                       | -                                  | -          | 1                                                         | 2              |
| Основные                                         | -                                  | -          | 2                                                         | 2              |
| Матчи                                            | -                                  | -          | 28                                                        | 28             |

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

**(Приложение № 1 к Программе).**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6.1. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «футбол».

6.2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

6.3. На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

6.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участие в спортивных соревнованиях.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

**(Приложение № 2 к Программе).**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет

тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий футбола.

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

3.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

4.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

8.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10.Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В

отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №5.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи обучения                                                                                                                                                                     | Виды работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки реализации                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами<br>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктор | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники футбола | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2     | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивной школе                                                                                                      | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |
| 3     | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи                                                                                                                       | Судейство соревнований по виду спорта «футбол»                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |

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

10.1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ) - наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

10.3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

10.5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать»

максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

## 10.6. Восстановительные мероприятия и средства.

Таблица №6

| Предназначение                                                                              | Задачи                                                                                                                                                                                                                    | Средства и мероприятия                                                                                                                                                                                           | Методические указания                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
| Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                                    | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.      |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием                                          | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение.<br>Разминка.<br>Массаж.<br><br>Искусственная активизация мышц.<br><br>Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                       | 3 мин.<br><br>10-20 мин<br>5-15 мин<br><br>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин<br>само- и гетерорегуляция |
| Во время                                                                                    | Предупреждение общего                                                                                                                                                                                                     | Чередование                                                                                                                                                                                                      | процессе тренировки.                                                                                                                     |

|                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| учебно-тренировочного занятия, соревнования              | локального переутомления, перенапряжения.                                            | тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)<br>Психорегуляция мобилизующей направленности | 3-8 мин<br><br>3 мин само-и гетерорегуляция.                     |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования. | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный                                                                                                                | 8 – 10 мин                                                       |
| Через два часа после учебно-тренировочного занятия       | Ускорение восстановительного процесса                                                | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально)<br>Душ теплый/холодный.<br>Сеансы аэроионотерапии.<br>Психорегуляция реституционной направленности                       | 8 - 10 мин<br><br>5 мин<br><br>Саморегуляция, гетерорегуляция    |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный     | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений                        | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.                                                                                                                                       | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |

|                                |                                                                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                             |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| день                           |                                                                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                             |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.<br>Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.<br>Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления  | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней.<br>Сауна                                                             | Восстановительная тренировки ежедневно<br>1 раз в 3-5 дней                                                  |
| Перманентно                    | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов                        | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды                                                                      | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция                                                  |

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол», всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол», начиная с третьего года обучения.
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

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

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по виду спорта «футбол»
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов само регуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях в том числе муниципальных и (или) региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях.
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы** (испытания) по видам спортивной подготовки - комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-7 к ФССП и тесты.

Таблица №7

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

| №                                                                           | Упражнения                                                                                                | Единица оценки | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                                             |                                                                                                           |                | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                           |                |                           |         |                              |         |
| 1.1.                                                                        | Челночный бег<br>3x10 м                                                                                   | с              | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                             |                                                                                                           |                | -                         | -       | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2.                                                                        | Бег на 10 м с<br>высокого старта                                                                          | с              | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                             |                                                                                                           |                | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                                                                               | с              | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                             |                                                                                                           |                | -                         | -       | 6,0                          | 6,5     |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами                                                         | см             | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                             |                                                                                                           |                | 100                       | 90      | 120                          | 110     |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                                                                           |                |                           |         |                              |         |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                                                                         | с              | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                             |                                                                                                           |                | -                         | -       | 3,00                         | 3,20    |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с<br>изменением<br>направления 10 м<br>(начиная со второго<br>года спортивной<br>подготовки) | с              | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                             |                                                                                                           |                | -                         | -       | 8,60                         | 8,80    |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10<br>(начиная со второго<br>года спортивной)                                              | с              | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                             |                                                                                                           |                | -                         | -       | 11,60                        | 11,80   |

|                                                                                      |                                                                                         |                      |          |       |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|-------|----------|-------|
|                                                                                      | подготовки)                                                                             |                      |          |       |          |       |
| 2.4.                                                                                 | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее |       | не более |       |
|                                                                                      |                                                                                         |                      | -        | -     | 5        | 4     |
| 3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |                                                                                         |                      |          |       |          |       |
| 3.1.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                             | см                   | не менее |       | не менее |       |
|                                                                                      |                                                                                         |                      | 100      | 90    | 110      | 105   |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |                                                                                         |                      |          |       |          |       |
| 4.1.                                                                                 | Бег на 10 м с высокого старта                                                           | с                    | не более |       | не более |       |
|                                                                                      |                                                                                         |                      | 2,35     | 2,50  | 2,30     | 2,40  |
| 4.2.                                                                                 | Челночный бег 5x6 м                                                                     | с                    | не более |       | не более |       |
|                                                                                      |                                                                                         |                      | 12,40    | 12,60 | 12,20    | 12,40 |
| 4.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                             | см                   | не менее |       | не менее |       |
|                                                                                      |                                                                                         |                      | 100      | 90    | 110      | 105   |

Таблица №8

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

| №                                                                           | Упражнения                                                                                       | Единица оценки       | Норматив до года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|---------|
|                                                                             |                                                                                                  |                      | юноши                     | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                  |                      |                           |         |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта                                                                    | с                    | не более                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 2,20                      | 2,30    |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                                             | с                    | не более                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 8,70                      | 9,00    |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                                                                      | с                    | не более                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 5,40                      | 5,60    |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                      | см                   | не менее                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 160                       | 140     |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 30                        | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                                                                  |                      |                           |         |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                                                                | с                    | не более                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 2,60                      | 2,80    |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                                       | с                    | не более                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 7,80                      | 8,00    |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10                                                                                | с                    | не более                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 10,00                     | 10,30   |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                                          | количество попаданий | не менее                  |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                      | 5                         | 4       |

|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| 2.5.                                                                                                 | Передача мяча в «коридор»<br>(10 попыток)                                           | количество<br>попаданий                                                                                                                                                          | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  | 5        | 4     |
| 2.6.                                                                                                 | Вбрасывание мяча на<br>дальность (начиная со второго<br>года спортивной подготовки) | м                                                                                                                                                                                | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  | 8        | 6     |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br/>«мини-футбол (футзал)»</b> |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |          |       |
| 3.1.                                                                                                 | Бег на 10 м с высокого старта                                                       | с                                                                                                                                                                                | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  | 2,20     | 2,30  |
| 3.2.                                                                                                 | Бег на 30 м                                                                         | с                                                                                                                                                                                | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  | 5,40     | 5,60  |
| 3.3.                                                                                                 | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                      | см                                                                                                                                                                               | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  | 160      | 140   |
| 3.4.                                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                                | с                                                                                                                                                                                | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  | 8,70     | 9,00  |
| <b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины<br/>«мини-футбол (футзал)»</b>      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |          |       |
| 4.1.                                                                                                 | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием двумя ногами                               | см                                                                                                                                                                               | не менее |       |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  | 20       | 16    |
| 4.2.                                                                                                 | Челночный бег 104 м с<br>высокого старта (в метрах:<br>2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)      | с                                                                                                                                                                                | не более |       |
|                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  | 29,40    | 32,60 |
| <b>5. Уровень спортивной квалификации</b>                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |          |       |
| 5.1.                                                                                                 | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)                     | Не устанавливается                                                                                                                                                               |          |       |
| 5.2.                                                                                                 | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (свыше трех лет)                  | Спортивные разряды – «третий<br>юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный<br>разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд», «третий<br>спортивный разряд» |          |       |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»**

### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

#### **14.1. Техническая, тактическая, психологическая подготовка.**

##### **Техническая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от

вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

#### **14.2. Теоретическая подготовка**

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела «*Теоретическая подготовка*» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

#### **14.3. Физическая подготовка (ОФП)**

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

**Развитие быстроты.** Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы.

Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается.

Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока спортсмены ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной. Нецелесообразно применять упражнения на быстроту с большими отягощениями.

Для развития быстроты применяют:

- 1) выполнение приёмов или их частей с акцентом на быстроту;
- 2) выполнение контрприёмов, комбинаций и опережений;
- 3) другие виды спорта (бег на короткие дистанции на время, прыжки, игры, эстафеты, акробатика).

**Развитие гибкости.** При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах спортсмен имеет большие возможности для овладения техникой игры в футбол. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах, растягивания мышц и связок.

Развитие гибкости находится в тесной связи от умения расслабляться. Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно.

При несоблюдении постепенности, а также при развитии гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косно-связочном аппарате и в осанке обучающихся.

Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Для развития гибкости применяют:

- 1) упражнения на мосту;
- 2) выполнение отдельных приёмов;
- 3) др. виды спорта (гимнастику, акробатику).

**Развитие силы.** Чтобы совершать стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по мячу с расстояния 25—30 шагов, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, надо обладать силой. При подборе упражнений особое внимание необходимо, конечно, уделять развитию силы ног. Однако не менее важно, чтобы каждый юный футболист в достаточной степени занимался и развитием мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Важно помнить, что упражнения силового характера должны чередоваться с расслабляющими движениями.

Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, предварительного растягивания, возбудимости мышечных волокон и некоторых других факторов.

Для развития силы нужно применять повышенные нагрузки. Однако нельзя каждый раз применять повышенные нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для развития силы должно носить скачкообразный характер.

Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями для развития быстроты, гибкости и на расслабление.

Развитие силы мышц не должно быть самоцелью. Занятия другими видами спорта, направленные на развитие силы, должны чередоваться с занятиями футболом, чтобы занимающиеся могли приспособить приобретённые силовые качества. Это вызывается тем, что характер мышечных усилий отличается от характера мышечных усилий в других видах спорта.

**Развитие выносливости.** Скоростная выносливость – это способность сохранять максимальную скорость передвижения как можно дольше время.

Для развития скоростной выносливости упражнения выполняются с маленькими промежутками между подходами, дабы организм получал нагрузку на фоне усталости. Как правило, фундамент выносливости закладывается от 14 до 16 лет. Профессиональные футболисты для приведения себя в тонус проходят сборы. Выдержка закладывается, как правило, на первом подготовительном сборе, приблизительно за 1-1,5 месяца до начала сезона. Т.е. игроки набегают так называемый километраж.

Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность выдержать темп тренировки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

В младшем юношеском возрасте развитие выносливости осуществляется особенно осторожно. В этом возрасте выносливость развивается путём применения упражнений небольшими сериями. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и, наконец, увеличивается темп выполнения упражнений.

В старшей юношеской группе упражнения для развития выносливости применяются с увеличением времени работы, с большими отягощениями, с изменением темпа выполнения упражнений. С целью развития выносливости в

конце основной части применяются упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления моста, броски утяжеленного мяча и другие упражнения.

При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить, обучающихся правильно дышать. Надо особенно тщательно определять объём работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объём работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

**Развитие ловкости.** Ловкость — это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы.

В футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.). Исследованиями В.И. Скоморохова (1989) установлено, что при недостаточном развитии данного качества у спортсменов:

- а) замедляется темп приобретения
- в) не полностью используются двигательные качества;
- г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

Ловкость футболистов проявляется в быстроте перестройки действий при изменении ситуации на поле и в умении точно выполнять сложные движения.

Первое проявление ловкости характеризуется быстротой и точностью сложных реакций футболистов. Основная идея при разработке таких упражнений заключается в создании игровых условий, в которых футболист был бы вынужден постоянно реагировать на изменение ситуации, принимать наиболее рациональные тактические решения. Второе проявление ловкости

отражает, по существу, техническую подготовленность, для совершенствования которой используют большинство специализированных упражнений.

Ловкость - сложное качество, проявления которого относительно независимы. Это означает, например, что улучшение одних показателей ловкости может не привести к улучшению других. Тем не менее, для многих футболистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуются возможности управлять сложными движениями.

К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.) и упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий.

#### **14.4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Воспитание физических качеств:

- Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

- Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

- Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

- Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица № 9

| Этап спортивно й подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки   | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                             | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                             | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                             | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                             | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях                                                                                                        |

|                                                           |                                                                                          |           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                          |           |            | физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                           | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                            | ≈ 13/20   | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта            | ≈ 13/20   | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20   | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | ...                                                                                      | ...       | ...        | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры                                                         | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической                                                                                                                                                                                                                                                        |

|       |                                                                                 |          |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -ции) | в формировании личностных качеств                                               |          |                 | культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                    |
|       | История возникновения олимпийского движения                                     | ≈ 70/107 | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                      |
|       | Режим дня и питание обучающихся                                                 | ≈ 70/107 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                      |
|       | Физиологические основы физической культуры                                      | ≈ 70/107 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|       | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 70/107 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |
|       | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
|       | Психологическая подготовка                                                      | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                  |
|       | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду                         | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                          |

|  |                     |          |             |                                                                                                                                                          |
|--|---------------------|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | спорта              |          |             |                                                                                                                                                          |
|  | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

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

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

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

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

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие футбольного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №4);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №5)

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.08.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2029, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеofilьмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике сложных элементов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном спорте, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.- Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ.ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г. \endash Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, Ю.М.Схалыхо, Ю.В.Подорув «Дзюдо для начинающих» учебное пособие. 2006г. \endash Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. 2010г. \endash Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.
2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008г.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. 2006г.
4. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.
5. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. 2011г.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007г.
7. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.
8. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В.Кващукa, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова. 2010г.
9. Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. 1999г.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. 1983г.\endash Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. -255 с.\endash Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.
11. Методика преподавания подвижных игр, Фурманов А.Г.,2020
12. Физические качества спортсмена, Основы теории и методики воспитания, Зациорский В.М., 2020
13. Теория и методика мини-футбола (футзала), Губа В.П., 2016

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                    | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                          |                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|
|                              |                                                                                                       | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                |
|                              |                                                                                                       | До года                                                                     | Свыше года                  | До трех лет                                              | Свыше трех лет |
|                              |                                                                                                       | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                          |                |
|                              |                                                                                                       | 4,5                                                                         | 6                           | 10                                                       | 12             |
|                              |                                                                                                       | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                          |                |
|                              |                                                                                                       | 2                                                                           | 2                           | 3                                                        | 3              |
|                              |                                                                                                       | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                          |                |
|                              |                                                                                                       | 14                                                                          |                             | 12                                                       |                |
|                              |                                                                                                       | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 40                                                       | 47             |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                                     | -                                                                           | -                           | 42                                                       | 63             |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                                    | -                                                                           | 13                          | 37                                                       | 50             |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                                | 110                                                                         | 137                         | 192                                                      | 112            |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                                | 5                                                                           | 6                           | 43                                                       | 62             |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                                                                   | -                                                                           | -                           | 11                                                       | 19             |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7                                                                           | 9                           | 22                                                       | 50             |
| 8.                           | Интегральная подготовка                                                                               | 75                                                                          | 100                         | 100                                                      | 162            |
| Общее количество часов в год |                                                                                                       | 234                                                                         | 312                         | 520                                                      | 624            |

## Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работ                                                  | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки проведения |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                 | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил «футбола», терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                            | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                       | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|      | здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                            | положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                                                                               |                             |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года              |
| 2.3  | Медико-биологические исследования                                                                                                                                                                                                                                                 | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Учебно-тренировочный график |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |
| 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 | 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              |

|      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                            | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                       | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                               | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                           |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1.Теоретическое занятие (Определение и содержание понятия «допинг»)                              | 1 раза в год     | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.                             |
|                                                           | 2.Веселые старты                                                                                 | 1-2 раз в год    | Отчёт о проведении мероприятий: сценарий, программа, фото, видео.                                |
|                                                           | 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. |
|                                                           | 4.Антидопинговая викторина                                                                       | по назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                  |
|                                                           | 5.Онлайн обучения на сайте «РУСАДА <sup>2</sup> »                                                | 1 раз в год      | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования            |
|                                                           | 6.Родительское собрание                                                                          | 1-2 раза в год   | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом «Русада».            |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты                                                                                 | 1-2 раза в год   | Отчёт о проведении мероприятий: 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                                                                      | по назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                  |
|                                                           | 4.Семинар для спортсменов и тренеров                                                             | 1-2- раза в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.                             |
|                                                           | 5.Родительское собрание                                                                          | 1-2- раза в год  | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом                      |

<sup>2</sup>Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образование РУСАДА с 2022г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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

| <b>№ п/п</b>                              | <b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>                                    | <b>Единица измерения</b> | <b>Количество изделий</b>     |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1.                                        | Барьер тренировочный (регулируемый)                                                         | штук                     | 10                            |
| 2.                                        | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)         | штук                     | 4                             |
| 3.                                        | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)         | штук                     | 4                             |
| 4.                                        | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1) | штук                     | 8                             |
| 5.                                        | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                                                          | комплект                 | 3                             |
| 6.                                        | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)                                         | комплект                 | 1                             |
| 7.                                        | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой                                           | комплект                 | 4                             |
| 8.                                        | Сетка для переноски мячей                                                                   | штук                     | на группу<br>2                |
| 9.                                        | Стойка для обводки                                                                          | штук                     | 20                            |
| 10.                                       | Секундомер                                                                                  | штук                     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 11.                                       | Свисток                                                                                     | штук                     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 12.                                       | Тренажер «лесенка»                                                                          | штук                     | на группу<br>2                |
| 13.                                       | Фишка для установления размеров площадки                                                    | штук                     | на группу<br>50               |
| 14.                                       | Флаг для разметки футбольного поля                                                          | штук                     | 6                             |
| <b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b> |                                                                                             |                          |                               |
| 15.                                       | Ворота футбольные стандартные с сеткой                                                      | штук                     | 2                             |
| 16.                                       | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой                                          | штук                     | 2                             |
| 17.                                       | Макет футбольного поля с магнитными фишками                                                 | штук                     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 18.                                       | Мяч футбольный (размер №3)                                                                  | штук                     | 14                            |
| 19.                                       | Мяч футбольный (размер №4)                                                                  | штук                     | 14                            |

|                                                         |                                                                                   |          |                                      |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| 20.                                                     | Мяч футбольный (размер №5)                                                        | штук     | 12                                   |
| <b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b> |                                                                                   |          |                                      |
| 21.                                                     | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3) | штук     | 2                                    |
| 22.                                                     | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками                                  | комплект | на тренера-преподавателя<br><b>1</b> |
| 23.                                                     | Мяч для мини-футбола                                                              | штук     | на группу<br>14                      |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование                                             | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|-------|----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |                                                          |                   |                   | количество                | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Брюки тренировочные для вратаря                          | штук              | на обучающегося   | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.    | Гетры футбольные                                         | пар               | на обучающегося   | 2                         | 1                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.    | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук              | на обучающегося   | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.    | Костюм спортивный парадный                               | штук              | на обучающегося   | -                         | -                       | -                                                         | -                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.    | Костюм спортивный тренировочный                          | штук              | на обучающегося   | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.    | Перчатки футбольные для вратаря                          | пар               | на обучающегося   | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |
| 7.    | Свитер футбольный для вратаря                            | штук              | на обучающегося   | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.    | Форма игровая (шорты и футболка)                         | комплект          | на обучающегося   | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.    | Футболка                                                 | штук              | на обучающегося   | 1                         | 1                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |

|                                                  |                                           |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
|                                                  | тренировочная с длинным рукавом           |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 10.                                              | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 11.                                              | Шорты футбольные                          | пар  | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 12.                                              | Щитки футбольные                          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |                                           |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 13.                                              | Бутсы футбольные                          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |                                           |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 14.                                              | Обувь для мини-футбола (футзал)           | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п                              | Наименование                     | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки |            |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                                    |                                  |                   |                   | Первый год                | Второй год | Третий год | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
|                                    |                                  |                   |                   | Количество                |            |            |                                                           |                |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                  |                   |                   |                           |            |            |                                                           |                |
| 1.                                 | Мяч футбольный (размер №3)       | штук              | на обучающегося   | 1                         | -          | -          | -                                                         | -              |
| 2.                                 | Мяч футбольный (размер №4)       | штук              | на обучающегося   | -                         | 1          | 1          | 1                                                         | -              |
| 3.                                 | Мяч футбольный (размер №5)       | штук              | на обучающегося   | -                         | -          | -          | -                                                         | 12             |
| 4.                                 | Манишка футбольная (двух цветов) | штук              | на                | 1                         | 1          | 1          | 1                                                         | 1              |

|  |  |  |              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | обучающегося |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------|--|--|--|--|--|