

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7 С. ШЕПСИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН  
(МБУ ДО СШ № 7 с. Шепси МО Туапсинский район)

**СОГЛАСОВАНО:**

Решение педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 7  
с. Шепси  
МО Туапсинский район  
протокол № 1  
от 01.03.2023 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор  
МБУ ДО СШ № 7  
с. Шепси  
МО Туапсинский район  
Г.А. Минасян  
от \_\_\_\_\_ года



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000,  
зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 г. № 71480  
(ФСПП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФСПП не превышает четырёх лет)

с. Шепси  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Название и назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4.	Объем Программы	4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
6.	Годовой учебно-тренировочный план	7
7.	Календарный план воспитательной работы	10
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9.	Планы инструкторской и судейской практики	15
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	24
11.	Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки	24
12.	Оценка результатов освоения Программы	25
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	26
IV.	Рабочая программа по виду спорта	37
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
15.	Учебно-тематический план	71
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки	74
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
17.	Материально-технические условия реализации Программы	75
18.	Кадровые условия реализации Программы	78
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	79

## **I. Общие положения**

### **1. Название и назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 7 с. Шепси муниципального образования Туапсинский район (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1000<sup>1</sup> «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Примерная программа).

### **2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

На этапе начальной подготовки (далее – НП):

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

На учебно-тренировочном этапе - этапе спортивной специализации (далее – УТ):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71475).

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол»
- изучение общих теоретических знаний и правил вида спорта «футбол»;
- изучение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- закрепление и углубленное освоение знаний антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

## **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**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учетом приложения № 1 к ФССП:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст зачисления на этап спортивной подготовки (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимум	максимум*
НП	3	7	14	28
УТ	5	10	12	22
ССМ	не ограничивается	14	6	12

\*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта «футбол», расчетом единовременной пропускной способности объектов спорта и приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (п. 4.3.).

### **4. Объем Программы**

Объем Программы рассчитывается на 52 недели в год (в астрономических часах) с учетом приложения № 2 к ФССП.

Таблица 2

## Объем Программы по виду спорта «футбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	НП			УТ					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-16	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	520-624	520-624	520-624	624-832	624-832	832-936

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

Для реализации Программы используют следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (Таблица 3);
- спортивные соревнования указываются с учетом приложения № 4 к ФССП (Таблица 4).

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)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				ССМ
	НП		УТ		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования, открытые турниры, матчевые встречи по виду спорта «футбол» в целях повышения

игровой практики юных спортсменов.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается в соответствии с требованиями Примерной программы по виду спорта «футбол», требованиями ФССП по виду спорта «футбол», и рассчитывается с учетом:

- годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки (Таблица 2);
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП (Таблица 5).

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в %)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				ССМ
		НП		УТ		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»						
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	-	7-9	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	7-8	7-8	10-12
4	Техническая подготовка (ТП)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	2-3	2-3	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице 6.

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным

специалистом, совместно с тренером-преподавателем, разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблицах 7 и 8 приведены соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год соответственно.

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28	12-24		6-12	
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
Для спортивной дисциплины «футбол»						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (ТП)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

Таблица 7

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки  
по видам подготовки и иным мероприятиям  
в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах  
и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1.	ОФП	31-40	41-53	41-53	68-88	68-88	68-88	82-106	82-106	75-92
2.	СФП	0	0	0	37-47	37-47	37-47	57-69	57-69	75-92
3.	УСС	0	0	0	37-42	37-42	37-42	44-50	44-50	84-100
4.	ТП	106-122	135-153	135-153	182-203	182-203	182-203	113-125	113-125	75-92
5.	ТТПП	3-5	4-6	4-6	37-47	37-47	37-47	69-81	69-81	159-166
6.	ИСП	0	0	0	11-16	11-16	11-16	13-19	13-19	25-33
7.	ММБВМТК	8-12	10-16	10-16	11-21	11-21	11-21	50-69	50-69	67-92
8	ИП	75-84	107-122	107-122	104-125	104-125	104-125	163-181	163-181	225-266
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	624	624	832

Таблица 8

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки  
по видам подготовки и иным мероприятиям  
в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах  
и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1.	ОФП	41-53	55-70	55-70	82-106	82-106	82-106	109-141	109-141	85-103

2.	СФП	0	0	0	44-56	44-56	44-56	75-92	75-92	85-103
3.	УСС	0	0	0	44-50	44-50	44-50	59-67	59-67	94-112
4.	ТП	141-162	179-204	179-204	219-243	219-243	219-243	150-166	150-166	84-103
5.	ТТПП	4-6	5-8	5-8	44-56	44-56	44-56	92-108	92-108	178-187
6.	ИСП	0	0	0	13-19	13-19	13-19	17-25	17-25	29-37
7.	ММБВМТК	10-16	13-21	13-21	13-25	13-25	13-25	67-92	67-92	75-103
8.	ИП	100-112	142-162	142-162	125-150	125-150	125-150	217-241	217-241	253-300
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	624	832	832	936

### 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности, патриотизма;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 9.

Таблица 9

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	В течение года

		<p>преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</li> </ul>	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ)	Ознакомление с законодательством, касающимся правонарушений среди несовершеннолетних: - беседы; - встречи с привлечением специалистов; - оформление информационного стенда.	В течение года

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

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, инструктажи, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и опирается на требования ФСПП по виду спорта «футбол», Примерной программы по виду спорта «футбол», Общероссийских антидопинговых правил, утвержденных приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Профилактическая антидопинговая работа направлена на воспитание, готовности обучающихся к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для спортсменов и

персонала спортсменов;

- проведение родительских собраний ежегодных семинаров/лекций/викторин для родителей;

- проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на популяризацию борьбы с допингом;

- прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА с последующим получением сертификата (действует в течении календарного года).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Таблице 10.

Таблица 10

**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 мероприятия
<b>НП</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Возможно проведение в рамках учебно-тренировочного занятия или спортивного мероприятия. Участники – обучающиеся. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	В рамках теоретической подготовки на учебно-тренировочных занятиях. Проводит – тренер-преподаватель
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В виде домашнего задания	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель называет обучающимся несколько (2-3) лекарственных препаратов для самостоятельной проверки через сервисы по проверке препаратов.
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 7 лет и старше.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку тренерского совета. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении
УТ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Возможно проведение в рамках учебно-тренировочного занятия или спортивного мероприятия. Участники – обучающиеся. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 10 лет и старше.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Включить в повестку тренерского совета. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
ССМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 14 лет и старше.
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	Разработать памятки для спортсменов. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта «футбол» терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию

тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Одной из задач является самоподготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «футбол».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «футбол» терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики приведен в Таблице 11.

Таблица 11

План инструкторской и судейской практики

Этап	Цели и задачи	Формы проведения
УТ	1) Изучение основных методических принципов организации и проведения учебно-тренировочных занятий; 2) Приобретение навыков проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия; 3) Организация проведения разминки, самостоятельного занятия; 4) Освоение спортивной терминологии; 5) Изучение правил соревнований; 6) Умение составлять именную заявку и карточку спортсмена группы; 7) Освоение судейской терминологии; 8) Ознакомление с особенностями ведения протокола соревнования и определения победителя; 9) Судейство учебно-тренировочных поединков; 10) Приобретение навыков судейства сельских соревнований и турниров в качестве бокового судьи, судьи-секундометриста, судьи при участниках;	Теоретическая: - беседы; - семинары, самостоятельное изучение литературы и нормативной документации. Практическая: - участие в проведении учебно-тренировочных занятиях, поединках, соревнованиях.
ССМ	1) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке;	Теоретическая: - беседы;

	<p>2) Приобретение навыков проведения учебно-тренировочного занятия самостоятельно;</p> <p>3) Ознакомление с особенностями и правилами ведения журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах;</p> <p>4) Приобретение навыков ведения протоколов сдачи нормативов;</p> <p>5) Умение составлять именную заявку и карточку спортсмена группы;</p> <p>6) Освоение судейской терминологии и жестов;</p> <p>7) Изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях;</p> <p>8) Умение вести протокол соревнования и определять победителя;</p> <p>9) Приобретение навыков судейства первенств района в качестве рефери, бокового судьи, арбитра, помощника секретаря.</p>	<p>- семинары, самостоятельное изучение литературы и нормативной документации.</p> <p>Практическая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно;</li> <li>- ведение журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах;</li> <li>- составление официальной заявки на соревнование;</li> <li>- участие в проведении районных соревнований;</li> <li>- ведение протокола официального соревнования.</li> </ul>
--	---	--

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

10.1. В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный номер № 61238, вступил в силу с 01.01.2021 г. и действует до 1 января 2027 г.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в Таблице 12.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные просмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обеспечения (далее – УМО);

- этапные и текущие медицинские обследования;
- учебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского здоровья, с установкой первой и второй группой здоровья, требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установкой третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Таблица 12

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
на этапах спортивной подготовки**

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТ	ССМ
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий учебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

\*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих

нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряется ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клино-статическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме, при переходе из положения лежа в положение стоя, отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин. – удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно - сосудистой системы.

Клино-статическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

**\*\*Оперативный контроль** проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся является изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют изменение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в Таблице 13.

Определенную информацию о «нагрузочной системе» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 минут после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Таблица 13

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

## 10.2 Особенности применения различных восстановительных средств.

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте, огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

План применения восстановительных средств приведен в Таблице 14.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Таблица 14

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТ	ССМ
<b>Организация восстановительных мероприятий</b>			
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток
<b>Педагогические средства восстановления</b>			
Рациональное построение учебно-тренировочных занятий	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности	-	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
Организация активного отдыха	-	в переходный период	в переходный период
<b>Психологические средства восстановления</b>			
Аутогенная тренировка	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
Психорегулирующие воздействия	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации	-	подготовительный период	подготовительный период
<b>Медико-биологические средства восстановления</b>			
Сбалансированное питание	-	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физиотерапевтические процедуры:	-	по назначению врача	по назначению врача
Баня, сауна, парная	-	один-два раза в квартал	еженедельно

Массаж	-	по показаниям	по показаниям
Самомассаж, ванна, контрастный душ	-	ежедневно	ежедневно
Витамины	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно

*Педагогические средства восстановления* являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

*Специальные психологические средства восстановления*, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное – для подготовки и участия в соревнованиях.

К их числу относятся:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;

- музыка и светомузыка;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительная эмоциональная насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточная материальная обеспеченность.

*Медико-биологическая группа восстановительных средств* включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимнее - весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначить в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

*К гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сезоне не следует применять более одной процедуры. Средство общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных

нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировке (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергаются основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при проявлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух – и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью по 1 часу после завтрака (первая тренировка

до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако, необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде) Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "футбол";
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта "футбол";
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепить здоровье.

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

- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта "футбол";
- сформировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующие виду спорта "футбол";
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол»
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности;
- укрепить здоровья;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), соответствующий требованиям, указанным в приложении № 8 ФССП по виду спорта «футбол»;
- сохранение здоровья.

## 12. Оценка результатов освоения Программы

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным нормативным актом.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учредителя в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;
- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- сдача теоретической аттестации (вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками).

12.2. В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающемуся предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном приказом организации.

Такие лица могут решением педагогического совета организации продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в Учреждение, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

13.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки разрабатываются в соответствии с приложениями № 6-8 ФСПП, с учетом возраста и пола обучающихся, а также особенности вида спорта «футбол» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «футбол» (Таблицы 15-17).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» (Таблицы 18-22).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «футбол» (Таблица 23).

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в Учреждении используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения оценивается следующим образом:

«0 баллов» - упражнение не выполнено;

«1 балл» - упражнение выполнено (минимальные требования);

«2 балла» - упражнение выполнено лучше, чем в минимальных требованиях.

Таблица 15

**Нормативы общей физической и технической подготовки  
для зачисления на этап НП по виду спорта "футбол"  
1-го года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,20	3,40

\*необходимое количество баллов для зачисления – 3 балла

Таблица 16

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода  
на этап НП по виду спорта "футбол"  
2-го года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,00	6,50
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4

\*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 8 баллов

Таблица 17

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода  
на этап НП по виду спорта "футбол"  
3-го года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,00	10,00
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,25	2,35
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,50	6,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	125
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,50	3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			8,20	8,40
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,80	11,05
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4

\*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 8 баллов

Таблица 18

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода  
на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол"  
1-го года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			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

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 3x10м	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" (10 попыток)	количество попаданий	не менее
			5   4
			8   6

\*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 9 баллов

Таблица 19

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол" 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,15   2,25	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50   8,75	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,30   5,50	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175   155	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,55   2,75	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,70   7,90	
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			9,70   10,00	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5   4	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5   4	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			8   6	

\*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 10 баллов

Таблица 20

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол" 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,10	2,20
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,55
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,20	5,40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,50	2,70
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,60	7,80
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			9,40	9,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			10	8

\*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 10 баллов

Таблица 21

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол" 4-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,05	2,15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,10	8,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,10	5,30

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	185
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,45	2,65
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,50	7,70
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			9,10	9,40
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			12	9

\*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 10 баллов

Таблица 22

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол" 5-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,00	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,90	8,10
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,00	5,20
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	200
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,30	2,60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,40	7,60
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			8,80	9,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4

2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			14	11

\*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 11 баллов

Таблица 23

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап ССМ по виду спорта "футбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12

\*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 11 баллов

Методические указания по выполнению контрольных упражнений:

1) *Бег на 10 м с высокого старта:*

При высоком старте корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Тело должно быть наклонено вперед. Одна нога должна стоять чуть впереди у стартовой линии – это толчковая нога, другая нога сзади. Рука, противоположная толчковой ноге, согнута в локте и вынесена вперед, а другая заведена за корпус.

При старте самое главное как можно быстрее вынести сзади стоящую ногу вперед так, чтобы толчковая нога оказалась позади полностью выпрямленной. Опорной ногой нужно оттолкнуться как можно сильнее.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров

2) *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

3) *Ведение мяча 10 м:*

Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

4) *Челночный бег 3x10 м:*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

#### 5) Бег на 30 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 метров – с низкого или высокого старта.

Участники могут стартовать по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!»

#### б) Ведение мяча с изменением направления 10 м

Для выполнения этого упражнения необходимо вести мячом по прямой линии, затем необходимо повернуть стопу и мяч на 180 градусов и продолжить движения в противоположную сторону.

#### 7) Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу.

#### 8) Удар на точность по воротам (10 ударов)

Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами.

Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

#### 9) Передача мяча в "коридор" (10 попыток)

Для выполнения упражнения устанавливаются до восьми конусов, хаотично расположенных на расстоянии от 30-60 см друг от друга, образующие «коридор» для передачи мяча партнеру.

#### 10) Вбрасывание мяча на дальность

Исходное положение для вбрасывания - стойка ноги врозь или стойка ноги врозь правой (левой). Подготовительная фаза - замах. Для этого руки с мячом нужно поднять и отвести вверх-назад, туловище немного отклонить назад, перенося вес тела на сзади стоящую ногу. Основная (рабочая) фаза - бросок мяча, который выполняется за счет энергичного выпрямления ног, туловища и рук в сторону вбрасывания.

### 13.2 Уровень спортивной квалификации

Требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «футбол» разработаны в соответствии с приложениями № 6-8 ФСПП и приведены в Таблице 24.

Таблица 24

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
НП	-	-
УТ	До трех лет	не устанавливается
	Свыше трех лет	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"
ССМ		Спортивный разряд "второй спортивный разряд"

13.3. Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Для перевода на этапы спортивной подготовки, начиная со второго года этапа НП, также проводится теоретическая аттестация обучающихся в виде устного ответа на два вопроса из перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Перечни вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки, представлены в Таблицах 25-27.

При приеме теоретической аттестации в Учреждении используется балльная система, где ответ на каждый вопрос оценивается следующим образом:

«0 баллов» - обучающийся не смог дать ответ на вопрос;

«0,5 баллов» - обучающийся дал не полный ответ на вопрос; ответ на дополнительный вопрос;

«1 балл» - обучающийся ответил на вопрос.

Таблица 25

## Перечень вопросов по теоретической подготовке для НП этапа (все периоды)

№	Вопросы
1	Понятие о физической культуре и спорте, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека
2	История возникновения вида спорта и его развитие
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
4	Закаливание организма
5	Режим дня и питание обучающихся
6	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «футбол»
7	Особенности экипировки в виде спорта «футбол»
8	Правила техники безопасности на учебно-тренировочном занятии
9	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
10	Базовые элементы техники и тактики вида спорта «футбол»
11	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «футбол»
12	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
13	Антидопинговые организации
14	11 видов нарушений антидопинговых правил

Таблица 26

## Перечень вопросов по теоретической подготовке для УТ этапа (все периоды)

№	Вопросы
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения олимпийского движения
3	Режим дня и питание обучающихся
4	Закаливание организма
5	Физиологические основы физической культуры
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
7	Виды подготовки и иные мероприятия, включенные в учебно-тренировочный план
8	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «футбол»
9	Психологическая подготовка
10	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «футбол»
11	Правила вида спорта «футбол»
12	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
13	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
14	Особенности ведения протоколов соревнования
15	Уровни соревнований
16	Антидопинговые организации
17	11 видов нарушений антидопинговых правил
18	Возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил

## Перечень вопросов по теоретической подготовке для этапа ССМ (все периоды)

№	Вопросы
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Виды подготовки и иные мероприятия, включенные в учебно-тренировочный план
5	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «футбол»
6	Психологическая подготовка
7	Восстановительные средства и мероприятия
8	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта, правила вида спорта «футбол»
10	Особенности ведения журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах
11	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
12	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
13	Теоретические основы судейства. Уровни соревнований
14	Особенности ведения протоколов соревнования. Структура положения о соревнованиях
15	Антидопинговые организации
16	11 видов нарушений антидопинговых правил
17	Возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил
18	Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Процесс обучения в Учреждении включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе

многолетней тренировки.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП  
Основная направленность тренировочного процесса - ознакомление с простейшими приемами и специализированными движениями.

Общая физическая подготовка

Виды физических упражнений для занятий по ОФП:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);

- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках - с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);

- прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину - спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

*Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:*

В парах:

- исходное положение (далее – и.п.) - стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;

- и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;

- и.п. – присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;

- передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

*Упражнения для развития прыгучести*

- прыжки на одной и двух ногах на матах или песке;

- напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку;

- прыжки в высоту и глубину;

- прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30-35 см.

*Методика развития ловкости:*

- учить сложные в координационном отношении движения;
- учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- развивать чувство равновесия;
- развивать экономичность в работе мышц.

*Упражнения для развития ловкости и быстроты:*

- пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

- мяч у тренера-преподавателя, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (спортсмены, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

- мяч у тренера-преподавателя, две команды на расстоянии 10 м от тренера-преподавателя. Когда тренер-преподаватель, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;

- две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

- две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

*Упражнения для развития гибкости:*

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) использование энергии какой-либо части тела,
- г) активная помощь партнеру.

*Выносливость:*

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить А-островочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у спортсменов до 12-13 лет нецелесообразно включать в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо спортсмены в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

*Координация*

Методические приемы:

- введение необычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;

- изменение скорости и темпа движений;
- усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- изменение способа выполнения двигательного действия;
- усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом – кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.);
- варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);
- введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- направленное варьирование внешних отягощений;
- использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

*Упражнения для развития координации:*

**Акробатические**

- пять или шесть кувырков в группировке на определенное расстояние;
- сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- кувырки назад в группировке;
- ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

**Подвижные игры на ограниченной площади опоры**

- «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна более 50-60 см). Спортсмены садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

- «петушиный бой» на одной ноге. Спортсмены в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

**Равновесие**

*Упражнения для развития чувства равновесия:*

- ходьба по доске, положенной на землю;
- ходьба по наклонной доске;
- влезание на стул и спезание с него;
- ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой;
- перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном

расстоянии друг от друга);

- ходьба по гимнастической скамейке;
- ходьба на четвереньках по доске, положенной на полу по гимнастической скамейке;
- медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;
- перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;
- ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15-20 см друг от друга;
- ходьба по шнуру;
- стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;
- во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;
- ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;
- разойтись вдвоем на доске, скамейке;
- медленное кружение стоя на доске, скамейке;
- ф) стоять на узкой рейке, гимнастической скамей, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ногу;
- стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
- после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;
- кто кого толкнет с доски, скамейки, узкой рей ударом ладони об ладонь и т.п.

### *Подвижные игры*

Специфика влияния игр на физическое развитие спортсменов заключается в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру.

Спортсмены 7-9 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительной напряженности. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

- Некомандные.
- Переходные к командным.
- Командные.

Некомандные игры - участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. (Простые «пятнашки», «Пустое место» и т.п.). Они содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным - наряду с возможностью действовать в своих целях,

имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора.

Эти игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

#### Техническая подготовка

Основные правила проведения занятий

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.
3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения спортсменов (нормативы, соревнования и т.п.).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

#### *Техническая подготовка в возрастной группе 7-летнего возраста*

Центральная задача - ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

#### *Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста*

Центральная задача - дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов, соответствующие их возможностям.

Вспомогательные задачи:

- дать характеристику теоретической основы технических приемов;
- нацелить обучающихся на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнениях и самой игры.

Начальное обучение носит форму ознакомления с техническими приемами и начинается с создания представления о них

Следует ознакомить со всеми техническими приемами. На этом этапе подготовки футболист сам выбирает (с помощью тренера-преподавателя), наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Изучение техники в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения технического приема. Главное - показ.

На занятиях следует изучать не более 2-х приемов.

#### *Техническая подготовка в возрастных группах 9-летнего возраста*

Решается основная задача данного этапа - создание у спортсменов целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

При изучении техники в этой возрастной группе обучающихся тренеру-преподавателю следует придерживаться такой последовательности:

- 1) Демонстрация (показ), рассказ.
- 2) Разучивание в целом, разучивание по частям.
- 3) Повторение технического приема в различных упражнениях.

При повторении следует учитывать психологические особенности детского и

юношеского возраста и разнообразить упражнения.

На данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений в каждой).

4) Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку может проводиться в процессе обучения.

Работая над технической подготовкой в возрастных группах 9-летнего возраста, необходимо иметь ввиду еще ряд положений:

- повторение изучаемых технических приемов должно происходить при малых и средних усилиях;

- для закрепления технических приемов, необходимо использовать и саму футбольную игру;

- в конце занятий по изучению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения;

- эффект овладения техникой возрастает, если после серии частых занятий по повторению, сделать перерыв на 2-4 занятия;

- очень важно постоянно работать над ошибками спортсменов.

*Технические приемы:*

Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижения.

Параллельно осуществляется знакомство с приемами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приемов.

Техника передвижения составляет основу (базу) футбола и входит в него как неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

При обучении технике передвижения используют:

1) Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.

2) Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.

3) Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).

4) Бег в сочетании с прыжками.

5) Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.

6) Прыжки:

- на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью;

- попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;

- толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед - назад, вправо - влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в измененном ритме на размеченной (поперечными линиями с промежутками от 85 до 190 см) дорожке длиной 20-30 м. Короткие и длинные промежутки чередуются в разных вариантах: два коротких - один длинный, два длинных - три коротких и т.д. пробегая дистанцию необходимо наступать на поперечные линии.

*«Ведение мяча»*

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега (реже - ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

*«Остановка мяча».*

Параллельно с тренировкой ведения мяча можно приступить и к тренировке остановок мяча, начиная с простейших (остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъемом, внешней стороной стопы).

*«Удары»*

На протяжении всего тренировочного процесса и совершенствования удары по мячу составляют основу учебно-тренировочных упражнений.

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

*«Вбрасывание мяча из-за боковой линии»*

Исходное положение - стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага.

Руки мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, делается замах руками, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза - бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение. Для увеличения дальности броска, иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

*Тактическая подготовка:*

*Тактическая подготовка с 7 лет*

Необходимо нацеливать обучающихся лишь на одно - забить мяч в ворота соперника и сделать это как можно чаще.

*Тактическая подготовка с 8 лет*

Особое место в процессе подготовки обучающихся должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности».

Цель тактической подготовки - дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство обучающихся заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе подготовки первостепенная - задача научиться ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры, и другие спортивные игры и упражнения:

- подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности;
- баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам),
- ведение мяча с остановками по зрительному сигналу,
- передача мяча в парах и тройках на месте и в движении,
- игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар,
- упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание),
- то же с задачей закрыть игрока,
- упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч,
- игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом,
- игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот.

Когда обучающиеся освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики 6х6, 7х7.

#### *Тактическая подготовка с 9-летнего возраста*

Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

а) Продолжение индивидуальных тактических действиям в несколько усложненных условиях;

б) Изучаются простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления);

в) Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.

В тренировочных занятиях вводятся командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.

Тактическая подготовка начинает постепенно носить более глубокий и сложный характер.

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап направлен на развитие у спортсменов качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Второй этап - обучение групповой и командной тактике игры.

Тренировочный этап - воспитание и развитие комплекса психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки.

Основная направленность содержания каждого занятия - освоение и накопление опыта ведения игры.

На учебно-тренировочных занятиях используется постановка задач и их игровое решение в игровой и соревновательной формах.

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

- соревновательной борьбы;
- игрового сотрудничества.

#### Теоретическая подготовка:

1) Физическая культура. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

2) История развития футбола. История развития футбола в мире

3) Основы футбола Теория и практика. Физические упражнения.

Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Психологическая подготовка:

Для того чтобы умело управлять состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые качества:

- воля;
- характер;
- инициативность;
- решительность;
- внимание;
- смелость.

Итоговая и промежуточная аттестация: сдача нормативов общей физической и технической подготовки.

Медицинское обследование:

Зачисление в группы начальной подготовки первого года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Зачисление в группы начальной подготовки 2- 3 года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после! Кувырка в движении.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движения ост.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### Специальная физическая подготовка:

*Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-

5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обвод А препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу» «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратарей.* Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя- пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### Техническая и тактическая подготовка:

##### *Техническая подготовка УТ этапа 1-2 годов подготовки*

*Техника передвижения.* Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуката. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой.* Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния.

Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Тактика нападения:*

*Индивидуальные действия.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

*Отбор мяча:*

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

*Тактика защиты:*

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Тренировочные игры:*

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

*Техническая подготовка УТ этапа 3-4 годов подготовки:*

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

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

*Остановки мяча.* Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. *Ведение мяча.* Совершенствование всех

способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

*Обманные движения.* Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в тренировочных играх. Отбор с и пользованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

*Техника игры вратаря.* Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

*Тактика нападения:*

*Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

*Групповые действия.* Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

*Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

*Тактика защиты:*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

*Групповые действия.* Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.

Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

*Тренировочные игры:*

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

*Техническая подготовка УТ этапа 5 года подготовки:*

*Техника передвижения.* Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. 48

*Удары по мячу ногами.* Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений остановка (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой.* Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча.* Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча.* Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

*Обманные движения (финты).* Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.

*Вбрасывание мяча.* Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*Техника игры вратаря.* Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

*Тактика защиты:*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактическим способностей и

умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия.* Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

*Командные действия.* Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

*Тактика вратаря.* Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

*Тренировочные игры:*

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

*Теоретическая подготовка*

На этапе УТЭ 1-го года обучения:

1) Тренировочный процесс. Спортивная тренировка – понятие, содержание, функции. Цели и задачи спортивной тренировки.

2) Режим спортсмена. Правильное питание спортсмена. Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

3) Врачебный контроль и самоконтроль. Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом.

4) Организация инструкторской и судейской практики. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований. Организация соревнований.

На этапе УТЭ 2-го и 3-го года обучения:

1) Тренировочный процесс. Спортивные состязания, как форма подготовки спортсмена. Моделирование соревновательного процесса.

2) Режим спортсмена. Восстановительные средства и мероприятия. Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов.

3) Врачебный контроль и самоконтроль. Формирование знаний, навыков и умений проводить самоконтроль и оценивать их результаты. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

4) Организация инструкторской и судейской практики. Выработка организаторских и судейских навыков.

На этапе УТЭ 4-го года обучения

1) Тренировочный процесс. Вне тренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.

2) Основы психологической подготовки. Позитивные черты личности: дисциплинированность, инициативность, ответственность.

3) Организация инструкторской и судейской практики. Выработка

организаторских и судейских навыков.

4) Основы медицинской подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

На этапе УТ 5-го года обучения

1) Тренировочный процесс. Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок.

2) Основы психологической подготовки. Развитие психических процессов. Основы психической саморегуляции.

3) Организация инструкторской и судейской практики. Судейство: судья на флажках, судья секундометрист.

4) Основы медицинской подготовки. Предупреждение травматизма. Оказание первой медпомощи.

#### Психологическая подготовка

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе спортсмены принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому спортсмены должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «футбол», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

В учебно-тренировочном процессе на тренировочном этапе 4-5 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

- задание самостоятельно решение, спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

#### Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план Учреждения. Спортсмены участвуют в городских, областных,

межрегиональных, соревнованиях. На начальном тренировочном этапе спортсмены получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед спортсменами, чтобы только побеждать. Чтобы набрать соревновательный опыт, спортсмены с помощью тренера-преподавателя, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

#### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Итоговая и промежуточная аттестация: сдача нормативов общей физической и технической подготовки.

#### Медицинское обследование

Зачисление в тренировочные группы 1-3-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Зачисление в учебно-тренировочные группы 4-5-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

### 14.3. Программный материал спортивной подготовки для групп ССМ

#### Общая физическая подготовка:

На этапе совершенствования спортивного мастерства физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах.

На этом этапе в качестве основных средств развития ловкости тоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся, развитие умения проявлять основные мышечные усилия, а так же формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

К основным методам развития мышечной силы для спортсменов этой возрастной категории относятся:

А - метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

В - метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с

отягощениями околопредельного и предельного весов (метод максимальных усилий);

С - метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);

Д - метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Основным методом является метод «А».

*К основным методам развития скоростно-силовых качеств относятся:*

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;

- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств обучающихся может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

*Наиболее эффективным средством развития «взрывной силы» ног являются многократные прыжки, соскоки и подскоки;*

- прыжки и подпрыгивания на одной ноге, другой, обеих, с ноги на ногу;

- прыжки с подпрыгиванием на высоту 30-100 см на одной или на двух ногах;

- прыжки на песке, опилках, спец. травяном газоне и т.п.;

- с нагрузкой (медицинболы, пояса и т.п.);

- прыжки через препятствия;

- прыжки на склон под углом 30°, со склона под углом 5-10°; 51

- прыжок-соскок и подскок (без промежуточного прыжка).

*Упражнения для развития скоростной силы:*

- эстафеты с подбрасыванием и ловлей медицинболов;

- упражнения с гантелями в движении и на месте;

- упражнения с нагрузкой в руках (15-20 кг);

- бег вверх по склону в 10-20°, 3-5';

- спринтерские упражнения с медицинболами в парах со стартами, обманными движениями, изменениями направления и положений, поворотами.

- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами,

- игра на льду.

Основные средства развития скоростно-силовых способностей - прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метания, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе, специальные упражнения с мячом (удары ногой и головой, вбрасывания и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

Кроме метода повторного выполнения упражнений, шире, чем на этапе углубленной специализации, используется «сопряженный метод».

Тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После разминки нужно немедленно переходить к

максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

*Упражнения для развития скорости*

- медленный бег - 40 метров;
- постепенное ускорение;
- максимальная скорость;
- медленный бег;
- ускорение (8"); 54

Все упражнения длятся 3 минуты. Повторение 6-8 раз.

Средства развития общей выносливости условно делятся на две группы: специальные и неспециальные.

Методы развития выносливости

1. Метод равномерной длительной тренировки.
2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.
3. Комбинированный метод, при котором в одном занятии применяются различные сочетания основных методов.

При выполнении упражнений, направленных на развитие общей выносливости, следует ориентироваться на пять компонентов нагрузки:

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения);
2. продолжительность упражнения;
3. длительность отдыха;
4. характер отдыха;
5. число повторений отрезков дистанции.

Для развития общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод.

Комплексы упражнений общей физической подготовки:

- Строевые упражнения в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами.
- Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя.
- Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

• Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

- Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

• Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

• Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на

спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.

- **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

- **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

- **Эстафеты** встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

- Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

- **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### Специальная физическая подготовка:

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на развитие и совершенствования специальных физических качеств и навыков обучающихся.

Для достижения данной цели используются следующие виды упражнений:

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития дистанционной скорости.

- Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития ловкости.

*Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из

положения сидя, лежа, из медленного День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратарей.* Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар

по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### Техническая подготовка:

Совершенствование двигательного навыка. Общие рекомендации.

Оценка качества усвоения действия на этапах совершенствования спортивного мастерства подводит итоги процесса тренировки в целом.

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи и на этой основе развивать двигательное творчество - способность изобретать принципиально новые классы двигательных задач и методов их решения.

#### *Комплексы технической подготовки:*

Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.

Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.

Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.

Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.

Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.

Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.

Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.

Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.

Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.

Судейская практика

Обучение ложным и обманным движениям

Подвижные игры с мячом

Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

Кроссовая подготовка

Восстановительные мероприятия

Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.

Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.

Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.

Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.

Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.

Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих

фрагменты игры. Удары в реальной игре:

Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.

Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.

Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута

Судейская практика

Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

Восстановительные мероприятия

*Для вратарей.* Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических действий

*Индивидуальные действия.* Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрование новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

*Групповые действия.* Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрование новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

*Командные действия.* Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство в игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

*Индивидуальные действия.* Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

*Групповые действия.* Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперника в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

*Командные действия.* Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

*Учебные и тренировочные игры.* Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю

и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

#### Тактическая подготовка

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.) Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

*В нападении:* совершенствовать - быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

*В защите:* совершенствовать - игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Тактика вратаря.* Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

#### Теоретическая подготовка:

- История развитие футбола.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий, антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние)

- Основы спортивной подготовки.
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиенические знания, умения и навыки.
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
- Основы спортивного питания.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
- Требования техники безопасности при занятиях футболом.

#### Психологическая подготовка

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии, электростимуляции.

Внушение и самовнушение. У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гипнотических

возможностей психики.

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов. Спортсмены следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера-преподавателя и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером-преподавателем и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием желанием работать, тревожностью, бессонницей.

#### Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

##### Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план Учреждения. Спортсмены участвуют в городских, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Задача на этом этапе состоит, чтобы спортсмены успешно выступали на всероссийских и международных соревнованиях и попадали в сборную команду РФ. Спортсмены должны разбирать и анализировать выступления в соревнованиях.

##### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Обучающиеся в этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

#### Медицинское обследование

Зачисление в группы ССМ проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Интегральная подготовка (для всех этапов) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Она включает два взаимосвязанных раздела – теоретическую подготовку, обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, а также развитие у обучающихся специальных способностей.

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 7 до 9 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенного размера. «Связки» включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем - на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения

занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие - точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция - 30м);
- то же, первые 10м - бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

- для игроков обороны - обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная

передача или удар в ворота;

- для игроков средней линии - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

- для нападающих - ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как свидетельствуют экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. По данным А. П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- для крайних защитников и крайних полузащитников - бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание

мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию; для центральных защитников - бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

- для центральных полузащитников - обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

- для нападающих - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, который применяется в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что СД футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с

ведением, изменяя направление;

- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1x1. Игра 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке, представлен в Таблице 28

Таблица 28

Учебно-тематический план

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

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы 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.
	Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание 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	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе ССМ: ≈ 1200			
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта "футбол", по которой осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "футбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе НП – 2 часов;
- на этапе УТ – 3 часов;
- на этапе ССМ – 4 часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным 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 и (или) объектом инфраструктуры) в соответствии с пунктом 14 и приложений № 10-11 к ФСПП:

- наличие футбольного поля;

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 29-30);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 31-32);
- 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.

Таблица 29

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

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

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

			преподавателя
			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу
			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
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
			1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица 30

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП			УТ		ССМ
				1 год	2 год	3 год	До 3 лет	Свыше 3 лет	
Количество									
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

Таблица 31

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 32

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

	для вратаря								
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-		1	1	1	0,5

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение для реализации Программы должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФСПП.

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

*Минимальная укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:*

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по виду спорта «футбол», инструктор-методист;

- иные работники: медицинская сестра.

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренерско-преподавательского состава и присвоения квалификационных категорий, в соответствии с п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», педагогические работники Учреждения имеют право не реже одного раза в три года проходить обучение по программам повышения квалификации или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих футбольных команд на всероссийских и международных соревнованиях.

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

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой включающий в себя комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (дидактические средства, наглядные пособия, контрольно-измерительные материалы и др.).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по футболу (обучающимся), рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации футбола;
- просмотр и анализ выступлений ведущих футбольных команд сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером-преподавателем.

#### 19.1. Информационно-методическое обеспечение Программы

1) Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

2) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный Приказом от 16.11.2022 г. № 1000 Министерством спорта Российской Федерации.

3) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года.

4) Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Разработчики: компания adidas Group, Министерство спорта Российской Федерации, Российский Футбольный Союз (РФС), Немецкий Футбольный Союз (DFB).

5) Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков, Советский спорт, 2008.

6) Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский, Физкультура и спорт, 1985.

7) Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

8) Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа, Советский спорт, 2008.

9) Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997.

10) Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков - Омск, 1998.

11) Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев - Советский спорт, 2010.

12) Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип, Советский спорт, 2007.

10) Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов, Советский спорт, 2006.

11) Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов - Киев: Олимпийская литература, 2004.

12) Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин - Волгоград, 1997.

13) Тюленьков СЮ. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / СЮ. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров - Смоленск, 1997.

14) Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина - М: Физкультура, образование и наука, 1999.

15) Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина, 1986.

16) Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов - Волгоград, 2000.

17) Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина, Физкультура и спорт, 1983.

#### 19.2. Перечень Интернет - ресурсов:

- 1) Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>;
- 2) Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
- 3) Министерство образования и науки РФ [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф);
- 4) Международный олимпийский комитет [www.olympic.org](http://www.olympic.org);
- 5) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru);
- 6) Российское антидопинговое агентство «Русада» [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
- 7) Всемирное антидопинговое агентство – <http://www.wada-ama.org>;
- 8) ГТО – официальный сайт [GTO.ru](http://GTO.ru) – <https://o-gto.ru>;
- 9) Федерация футбола России <https://rfs.ru/>;
- 10) Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru);
- 11) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru>;

#### 19.3. Перечень аудиовизуальных средств:

- 1) Просмотр первенств и чемпионатов России по футболу;
- 2) Просмотр чемпионатов и первенств мира, Европы;
- 3) Просмотр крупных международных соревнований;
- 4) Просмотр обучающего видеоматериала.