

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа № 28» ГО. г. Уфа РБ

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 01
от «09» 01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ №28»
Р.В. Велиев
приказ № 009 2023г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Футбол»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду
спорта гребной слалом, утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000)

Срок реализации программы 10 лет

2023 г.

Содержание:

1.	Общее положение	3
1.1.	Характеристика вида спорта и отличительные особенности футбола	3
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	4
1.3.	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов	5
1.4.	Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.2.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.4.	Объем соревновательной деятельности	10
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6.	Календарный план воспитательной работы	11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	12
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
2.9.	Восстановительные мероприятия	13
3.	Система контроля зачетные требования	13
3.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	16
3.2.	Формы и оценка контроля освоения образовательной программы	20
4.	Рабочая программа	21
4.1.	Годовой план-график распределения	21
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	24
5.1.	Обеспечение спортивной экипировкой	25
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	25
7.	Кадровые условия реализации программы	28
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
9.	Информационно-методические условия реализации программы	37

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1000¹ (далее – ФССП).

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

Задачи программы. Система организации физической подготовки в школе направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

- подготовка юных спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- подготовка футболистов 1-2, 3 юношеского разряда;
- повышение уровня владения навыками игры;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Ожидаемый результат многолетней подготовки юных футболистов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной команды школы для участия в городских, республиканских соревнованиях по футболу.

Для того, чтобы осуществить и решить такие непростые задачи, наша школа пошла по пути поэтапной реализации образовательной программы «Футбол».

1.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности футбола

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций.

Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростносиловые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71480).

подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 01 сентября по 31 августа).

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки футболистов и содействует реализации основной цели деятельности спортивной школы, подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города и Российской Федерации. В основу тренировочной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных футболистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основные принципы:

— *системность* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий: тренерского и медицинского контроля.

— *преемственность* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

— *вариативность* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Конечной целью тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели тренировочного процесса, основными задачами являются:

- всестороннее развитие физических способностей;
- достижение максимально высоких спортивных результатов;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;
- повышение функциональных возможностей организма определяющих успех спортсмена в футболе;
- развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности; разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- осуществление гармоничного развития личности, сохранение высокой общей работоспособности;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, совершенствование спортивного мастерства;

Спортивная подготовка футболистов проводится в несколько этапов:

Занимающиеся, распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки - 3 года
- Этап тренировочный (спортивной специализации) - 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений, при условии стабильных высоких результатов в выступлении во Всероссийских соревнованиях или Международных соревнованиях.
- Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений, при условии стабильных высоких результатов в выступлении во Всероссийских соревнованиях или Международных соревнованиях.

Общая направленность многолетней подготовки юных футболистов:

- использование подвижных игр на первом этапе подготовки
- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам футбола;
- переход от освоения приемов игры и тактическим действиям к их совершенствованию.
- постепенное прибавление вариативности выполнения приемов игры и многообразия взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в тренировочном процессе;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок;
- использование восстановительных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета отчисляются из СШ или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно. Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при разрешении врача.

1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения спортивной подготовки СШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

1.4. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям

СШ должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям.

Требования к кадрам СШ:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», «Инструктор-методист» 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 (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- обеспечение (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) наличия:

- футбольного поля;
- игрового зала;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, 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»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля

II. Характеристика дополнительной образовательной программы 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 этап начальной подготовки 3 года, учебно-тренировочный этап 5 лет, этап совершенствования и высшего спортивного мастерства не устанавливается

Объем Программы

2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	С выше года	До трех лет	С выше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия					
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-	-	14	18	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 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-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4. Объем соревновательной деятельности

2.4. Объем соревновательной деятельности						
Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		15		14		6	4
1.	Общая физическая подготовка	41	67	78	100	83	75
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	62	83	94
3.	Спортивные соревнования	-	-	36	50	92	94
4.	Техническая подготовка	150	179	187	112	83	84
5.	Тактическая подготовка	1	2	9	12	18	25
6.	Теоретическая подготовка	3	8	42	69	158	243
7.	Психологическая подготовка	-	1	8	12	18	25

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	10	12	12
9	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	10	19	33	28
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	20	30	35
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	20	33	37
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Выбор старосты капитана команды, ознакомление с учебным и соревновательным планом.	Собрание в группе.	Сентябрь
1.2.	Принять участие па празднике «День физкультурника»	Городские показательные выступления.	Август
1.3.	Физическая культура и спорт в мире, достижения российских (советских) спортсменов.	Просмотр соревнований по футболу и их обсуждение. Встречи с известными спортсменами.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Соблюдению ТБ во время учебно-тренировочного и игрового процесса, электробезопасности, пожарной безопасности.	Инструктажи.	Сентябрь
2.2.	Медицинский осмотр спортсменов.	Прохождения планового медицинского осмотра.	Октябрь-ноябрь
2.3.	Гигиеническое воспитание.	Беседа.	Октябрь
2.3.	Антидопинговые мероприятия.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Семинар для спортсменов.	Январь-март
2.4.	Профилактика курения, наркомании и алкоголизма, ведению здорового образа жизни	Инструктажи.	Сентябрь
2.5.	Соблюдение ПДД.	Инструктажи.	Сентябрь
2.6.	ТБ во время каникул, безопасность па воде.	Инструктажи.	Перед каникулами
2.7.	Антитеррористическая безопасность	Инструктажи.	Ноябрь
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Праздник День победы.	Участие в акции Бессмертный полк	9 мая

3.2.	День России и День города Уфы.	Участие в городских мероприятиях посвященных Дню России и Дню города Уфы.	12 июня
3.3.	Профилактика распространения	Инструктажи.	Декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	День защиты детей.	Участие в городских мероприятиях посвященных международному Дню защиты детей	1 июня
4.2.	Конкурсы.	Участие в тематических конкурсах.	В течение года
4.3.	Городские мероприятия «Лыжня России», «Всероссийский день бега» и т.п.	Участие в городских мероприятиях «Лыжня России», «Всероссийский день бега» и т.п.	В течение года
5.	Соревнования, турниры.	Участие команд в официальных всероссийских, региональных, республиканских и городских соревнованиях и турнирах по футболу и мини-футболу.	В течение года

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

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

В начале учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек, необходимо неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование юных футболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования должна выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния футболистов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления 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 баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.9. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в футболе бывают при скоростных нагрузках, 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:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

III. Система контроля и зачетные требования

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

по виду спорта «футбол»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

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	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	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
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

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

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
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90

4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

по виду спорта «футбол»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,30	8,60
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	
			18	15

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)			
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более
			2,35 2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			4,30 4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250 210
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			8,10 8,50

3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			25,5	28,5
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

3.2. **Формы и оценка контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Способ определения результативности – аттестация учащихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Аттестация учащихся проводятся два раза в год: ноябрь и май. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных и контрольных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно внутри школьным приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Оценочные материалы. Обучающиеся, прошедшие обучение, усвоившие образовательную программу и сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, переводятся на следующий год или этап обучения на основании распоряжения директора школы.

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки берется из общей примерной программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта футбол: каждый тренер-преподаватель исходя из примерной общей программы составляет свою рабочую программу.

4.1. Годовой план-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки 1 года

Содержание	месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	7.5	9.5	10	9.5	6	9.5	7.75	8.75	6	10.5	14	11	110
1.1. Общая физическая подготовка	7.5	9.5	10	9.5	6	9.5	7.75	8.75	6	10.5	14	11	110
1.2. Специальная физическая													
1.3. Участие в спортивных соревнованиях													
2. Техническая подготовка.	9	10	10	10	9	10	10	10	9	8	7	8	110
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													
4. Инструкторская и судейская практика													
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	1	7
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	1	7

7. Организационно - подготовительные мероприятия и охрана труда	6.5	6.5	7	6.5	6	6.5	6.25	6.25	6	6.5	7	7	78
ВСЕГО					24		25	25	24				312
	26	26	28	26		26				26	28	28	

**Годовой план-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки
1-2 года**

Содержание	1-2 года													итого
	месяц													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	13	15	13	13	11	15	15	15	11	15	17	15	168	
1.1. Общая физическая	13	15	13	13	11	15	15	15	11	15	17	15	168	
1.2. Специальная физическая														
1.3. Участие в спортивных соревнованиях														
2. Техническая подготовка.	13	13	14	14	13	14	14	13	13	13	13	13	160	
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	1	-	-	1	-	-	1	-	-	5	
4. Инструкторская и судейская практика														
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	1	-	-	1	1	-	1	1	-	-	1	7	
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0.5	0.5	2	-	-	1	2	1	-	1	11	
7. Организационно - подготовительные мероприятия и охрана труда	10	10	9.5	9.5	9	10	10	10	9	10	10	10	117	
ВСЕГО	40	40	38	38	36	40	40	40	36	40	40	40	416	

**Годовой план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 2и 3
года**

Содержание	Года												
	месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	30	30	31.5	33	31.5	31.5	33	29.5	29	31.5	32	31.5	374
1.1. Общая физическая подготовка	8	7	9.5	14	13.5	13.5	11	7.5	6	9.5	10	7.5	117
1.2. Специальная физическая подготовка	17	17	17	19	18	18	17	17	17	17	22	21	217
1.3.Участие в спортивных соревнованиях	5	6	5				5	5	6	5		3	40
2. Техническая подготовка.	9	9	9	8	8	8	10	9	7	10	20	9	116
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	8	8	6	6	6	6	8	7	7		5	74
4. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1		1	18

5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2		1	1			2	2	1		1	12
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	30
7. Организационно - подготовительные мероприятия и охрана труда	18	18	17.5	17	16.5	16.5	18	17.5	17	17.5	18	16.5	208
ВСЕГО	72	72	70	68	66	66	72	70	68	70	72	66	624

Годовой план-график распределения тренировочных часов для группы спортивного совершенствования

Содержание	месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итог
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	41.5	40	41	42.5	47	47	43.5	41	41	38	41	36.5	500
1.1. Общая физическая	5.5	4	7	14.5	17	17	8.5	8	6	7	11	6.5	112
1.2. Специальная физическая	30	30	29	28	30	30	30	29	27	25	30	25	343
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	6	6	5				5	6	6	6		5	45
2. Техническая подготовка.	6	7	7	6	5	5	6	7	5	8	12	8	82
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	12	10	10	13	13	10	16	16	16	155
4. Инструкторская и судейская практика	4	4	4	3	1	1	3	3	4	3		2	32
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1		1	16
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3		4	34
7. Организационно - подготовительные мероприятия и охрана труда	23.5	23	23	22.5	22	22	23.5	23	22	23	23	22.5	273
ВСЕГО	94	92	92	90	88	88	94	92	88	92	92	90	832

Годовой план-график распределения тренировочных часов

Содержание	месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
1. Объем физической нагрузки, в том числе:	36.5	36.5	40	40	38	37	39.5	37.5	37.5	39	51.5	37	470
1.1. Общая физическая подготовка	3.5	3.5	8	16	15	14	7.5	5.5	5.5	7	17.5	5	108
1.2. Специальная физическая	25	25	24	24	23	23	24	24	24	24	34	24	298
1.3. Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8				8	8	8	8		8	64
2. Техническая подготовка.	8	8	7	7	7	7	8	7	6	6	5	8	84
3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	23	22	22	22	22	23	23	21	23	23	23	270

4. Инструкторская и судейская практика	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3		3	28
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3		3	28
6. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	5	5	4	5	5	6	6	4		4	56
7. Организационно - подготовительные мероприятия и охрана труда	26.5	26.5	26	26	25	25	26.5	26.5	25.5	26	26.5	26	312
ВСЕГО	106	106	104	104	100	100	106	106	102	104	106	104	1248

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

В результате занятий футболом укрепляются опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем, развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышается скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол - это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит не только от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявления максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков, один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.

Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях.

Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья. Или назначаются два дополнительных тайма по 15 минут. Если дополнительное время закончилось ничьей, то назначается серия послематчевых пенальти.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины:

5.1. Обеспечение спортивной экипировкой

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники футболиста.
- Правила футбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	4

(2x5 м)		
Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
Стойка для обводки	штук	20
Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»		
Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»		
Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»		
Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обучающегося	1

Таблица № 2

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

			щегося								
12.	Щитки футбольные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

VII. Кадровые условия реализации программы:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем школы, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

1. Мониторинг результатов медицинского обследования обучающихся.
2. Мониторинг выступлений, обучающихся в соревнованиях различного ранга.
3. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников.
4. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Основными формами организации образовательного процесса школы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия;
- соревнования, матчевые встречи;
- медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль;
- занятия по индивидуальным планам;
- судейская и инструкторская практика.

Во время учебно-тренировочных занятий, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности юных спортсменов. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся. Контрольные занятия проводятся в конце учебного года на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На данных занятиях принимают сдачу контрольных нормативов и зачеты по технике.

Соревновательные занятия проводятся для формирования у юных спортсменов соревновательного опыта в форме классификационных соревнования или командной встречи. Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию, спортсмены ежедневно занимаются утренней зарядкой, самостоятельно выполняют задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развивают необходимые физические качества.

Формы фиксации образовательных результатов: протокол и журнал учета работы объединения.

7.1. Информационно-методические условия реализации программы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Суммарный относительный объем общей физической подготовки в группах УТЭ уже значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, футбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТЭ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств футбола) являются специальные

подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, футбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12–14 лет и девушек 15–17 лет – до 2 кг, для юношей 15–17 лет – до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных футболистов 14–16 лет – 0,5–1 кг, для 16–17 лет – 1–3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных футболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных футболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных футболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке – некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с группы 14–16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, юные спортсмены ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

Занятия с юными футболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки футболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в футбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности футболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных футболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи – вооружение футболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении по защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знанием по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций футболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных футболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10–15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики – добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного футболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годичного цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения

арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента футболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

В комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи – обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение и игровые тренировки. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты вместе, тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите вместе. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель – добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед. Кроме того, теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях.

8. План мероприятий, направленных 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, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

подготовки				
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

			РУСАДА	
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных

спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Информационно методическое обеспечение

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. Утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-Р
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
8. Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 года № 761;
9. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014г. №295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;

Методическая литература

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера-преподавателя. - М.: Терра- Спорт, 2006. - 369с.
2. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера-преподавателя. - М.: Профиздат, 2011. - 407 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / иод ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. - 267с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 480 с.
9. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 3 - С. 43.

Интернет-ресурсы

1. Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог <http://www.rsl.ru>
[http://www. rs I. ru/r res 1. htm](http://www.rs1.ru/r/res1.htm)
2. Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог <http://www.nlr.ru>
[http ://www. nlr. ru/po isk/r book, htm](http://www.nlr.ru/poisk/rbook.htm)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm>
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.inrosport.ru/press/tpfk>
6. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Журнал «Физическая культура в школе» <http://www.shkola-press.ru>
8. Футбол [http:// /www. o ffs p o rt. g u](http://www.offsoport.ru) [http://www.football irkutsk.ru](http://www.footballirkutsk.ru)

