Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Рудни»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО «СШ г. Рудни»
Протокол от «12» 05 2025 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МБУДО «СШ г. Рудни»
_____ А.В. Граков
Приказ от «12» 05 2025 № 58

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

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап.

Срок реализации программы: 8 лет

2025 г.

## Содержание Программы

**I. Общие положения.**

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

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

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

3.Сроки реализации…… 3

4.Объем программы……..……5

5.Виды обучения……6

6. Годовой учебно-тренировочный план…… …10

7.Календарный план воспитательной работы……14

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… ……..15

9. Планы инструкторской и судейской практики…… ……..28

10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий……..29

**III. Система контроля.**

11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки…..34

12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки……36

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы…….....44

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

14. Программный материал……..46

15. Учебно-тематический план …….....68

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

16.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы…….....73

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

17. Материально-технические условия……..……77

18. Кадровые условия …… ……81

19. Информационно-методические условия…….....82

**Приложения**……85

## I. Общие положения

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футболом».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 1000 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71480) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1230.

**2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва. Формирование физически развитой и нравственной личности обучающегося и его устойчивой мотивации к занятиям футболом.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап | 4-5 | 10 | 12-14 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (этап спортивной специализации) | | | |

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП по виду спорта «футбол» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или (исполнить) 7 лет желающие заниматься футболом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются лица не моложе 10 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут быть зачислены лица, старше зачисляемого возраста до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «футбол», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

## 4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс – это основная форма подготовки обучающихся, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению высоких результатов.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Программа рассчитана на 52 недели.

Таблица № 2

**Объем Программы**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

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

*Учебно-тренировочные занятия*. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

Основной формой организации обучения и тренировки обучающихся является учебно-тренировочное занятие. Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации: групповая, индивидуальная, запрограммированная, свободная и смешанная.

*Групповая* выполняется группой обучающихся строгому или гибкому плану. Возможные преимущества: командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства. Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками.

*Индивидуальная* выполняется под руководством тренера-преподавателя. Преимущества: сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах.

*Запрограммированная* выполняется обучающимися самостоятельно. Преимущество такой формы: Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

*Свободная* выполняется без строгого плана. Преимущества: раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

*Смешанная* это комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Преимущество: разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше

организационных форм. Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части учебно-тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

*Учебно-тренировочные мероприятия*. В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица № 3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
|---|---|---|---|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях*

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Спортивная школа, 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 спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования* – проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

-*отборочные соревнования*, по результатам этих соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В группах начальной подготовки проводятся контрольные тесты по общефизической и специальной физической подготовке в форме соревнований; подвижные игры с элементами баскетбола; фестивали по мини-баскетболу по упрощенным правилам (3х3, меньшее количество времени). На тренировочном этапе до трех лет обучающиеся принимают участие в первенстве города, региона, во всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе свыше трех лет обучающиеся принимают участие в первенстве города, региона, отборочных соревнованиях первенства России, в первенстве России.

Таблица № 4

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. После 30-60 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещения. При проведении учебно-тренировочных занятий по Программе одновременно с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий: - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации) первого и второго года спортивной подготовки; - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

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

Таблица № 5

**Годовой учебно-тренировочный план**

| № п.п. | Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп человек | | | |
| | | 14 | 14 | 12-14 | 12-14 |
| 1. | Физическая подготовка: | 80-133 | 122-160 | 190-220 | 265-331 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 60-97 | 99-133 | 165-190 | 65-98 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 20-36 | 23-27 | 25-30 | 200-233 |
| 2. | Техническая подготовка | 75-87 | 89-136 | 155-175 | 70-109 |
| 3. | Тактическая подготовка | - | 2-3 | 5-7 | 17-23 |
| 4. | Психологическая подготовка | - | 2-3 | 5-7 | 8-23 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 10-10 | 10-10 | 8-2 | 4-4 |
| 6. | Аттестация | 6-6 | 6-6 | 10-16 | 16-24 |
| 7. | Соревновательная деятельность | - | - | 15-21 | 60-88 |
| 8. | Инструкторская практика | 3-3 | 4-4 | 6-10 | 14-17 |
| 9. | Судейская практика | - | - | 6-10 | 14-17 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3-3 | 4-4 | 15-35 | 30-40 |
| 11. | Медицинское обследование | 4-4 | 4-4 | 5-6 | 6-6 |
| Вариативная часть | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | 23-31 | 31-41 | 50-60 | 73-83 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Интегральная подготовка | 30-35 | 38-45 | 50-55 | 47-67 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

Таблица № 6

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 7-9 | 9-11 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 7-8 | 7-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 45-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 7-9 | 11-13 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 |
| 7. | Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 3-5 | 2-4 | 8-11 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 32-36 | 34-39 | 20-24 | 26-29 |

## 7. Календарный план воспитательной работы

В основу воспитательной деятельности спортивной школы заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающегося, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

*Основные задачи воспитательной работы:*

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных обучающихся.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

- беседы с обучающимися об истории региона, района, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, муниципального и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших обучающихся спортивной школы.

В программе имеется примерный календарный план воспитательной работы тренера-преподавателя (Приложение № 1).

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

Раздел «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### Теоретическая часть

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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

*План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в округе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в округе).*

| Этап спортивной подготовки | Вид программы Тема | Ответственный | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | Веселые старты «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программ, фото/видео |
| | Теоретические занятия «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список») | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | (приложение №2). |
| | Антидопингова я викторина «Играй честно» | Ответственный за антидопингово е обеспечение в округе | По назначен ию | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/ |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение№2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото |
| | Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговы х правил», | Ответственный за антидопингово е обеспечение в округе | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | | | |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Веселые старты «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: https://course.rusada.r/ |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе |
| | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | антидопинговой культуры» | | | сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |

## 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.

*Приложение № 1*

**Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Темы, для иллюстрации которых можно придумать игры, связанные с данным видом спорта: • равенство и справедливость; • роль правил в спорте; • важность стратегии; • необходимость разделения ответственности; • гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

**1. Равенство и справедливость**

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**2 вариант**

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная

ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными? можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

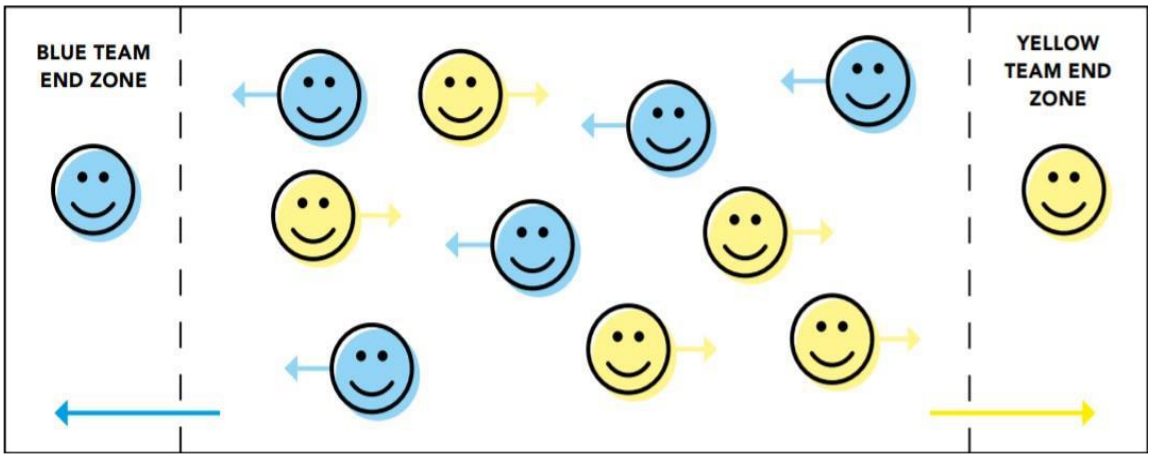
## 2. Роль правил в спорте

**Правила:** игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?




## 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила

воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

**Правила**: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

**Цель:** объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

### 4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

**Правила:** ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). **Цель:** объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

*Приложение № 2*

**Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

• отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

• маскирует использование других запрещенных субстанций.

• Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

• Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

• list.rusada.ru • принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); • менее строгие стандарты качества; • риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

• критерии получения разрешения на ТИ; • процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

• процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); • ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники: Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*Приложение № 3*

**Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

• родители учащихся общеобразовательных учреждений;

• родители спортсменов этапов начальной подготовки;

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга; • группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом https://course.rusada.ru/;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*Приложение № 5*

**Программа для родителей (2 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники: Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренером-преподавателем, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения. За годы учебно-тренировочных занятий футболом обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

*на учебно-тренировочном этапе:*

*Первый год.*

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.

3. Судейство на учебных играх в своей группе.

*Третий год.*

1.Вести наблюдение за обучающимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

2.Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.

3.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

*Четвертый год.*

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2.Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

3.Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

*Пятый год.*

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2.Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3.Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-футбол.

4.Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

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

10.1. К прохождению обучения по данной Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ).
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий баскетболом.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, определяются в соответствии с этапом подготовки.

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

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

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 минут дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

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

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

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

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

10.5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Таблица № 7

**Восстановительные мероприятия и средства**

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | закаливающего характера, сбалансированное питание. | форме |
| **Учебно-тренировочный этап** | | | |
| Перед тренировочным занятием, игрой | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности баскетболистов | Массаж | 5-15 мин (разминание 60%) |
| | | Искусственная активизация мышц | Растирание массажным полотенцем |
| | | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| | | Разминка | 10-20 мин. |
| | | | |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| | | | |
| Во время тренировочного занятия, игры | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности | В процессе тренировки |
| | | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3-8 мин |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегу |
| Сразу после тренировочного занятия, игры | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8-10 мин |
| | | Душ – теплый | 5-10 мин |
| | | Умеренно холодный /теплый | 5 мин |
| | | Психорегуляция реституционной | Саморегуляция, гетерорегуляции |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | направленности | |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляции |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | Восстановительные тренировки ежедневно |
| | | Сауна | 1 раз в 3 – 5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |
| Реабилитация после травм | | Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов | До полного восстановления, под наблюдением врача |

## III. Система контроля

11. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), конкретизируются в настоящей Программе и направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- 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;

- укрепление здоровья.

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

- 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»;

- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

## 12. Оценка результатов освоения Программы

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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Аттестация* – это отслеживание, подтверждение результатов и эффективности деятельности обучающихся, осуществляется в начале и по окончании учебного периода. Как правило, в процессе аттестации, используются различные виды контроля на определенных этапах спортивной подготовки.

Видами контроля общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической подготовки являются:

- вводный (индивидуальный отбор);

- текущий;

- итоговый;

- оперативный контроль.

- *вводный контроль* – в начале учебного периода/этапа, *текущий контроль* - в течение всего учебного периода/этапа, *итоговый* – в конце этапа (периода/этапа), годичного цикла подготовки.

*Вводный контроль (индивидуальный отбор)* – направлен на всестороннее изучение и выявление задатков и способностей обучающихся, в наибольшей мере соответствующих требованиям определенного вида спорта. Содействие ребенку и его родителю (законному представителю) в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и

гармоничного развития. На первом этапе отбора рекомендуется использование следующих методов: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, педагогические наблюдения; антропометрические измерения; определение морфологических и психофизиологических характеристик; анализ выполнения тестов (упражнений) для определения уровня общефизической подготовленности.

*Текущий контроль* – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся при освоении Программы в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности обучающегося. Текущий контроль проводится *непрерывно* в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Цель текущего контроля* – определение показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

*Основными задачами* проведения *текущего* контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;

- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся для предварительной оценки выполнения Программы;

- определения эффективности подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- выполнение обучающимися требований программ, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого результата;

- уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;

- соревнования;

- контрольные тесты по ОФП и СФП;

- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

*Итоговый контроль (тестирование)* осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годичного цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести

коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе обучающихся на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении обучающихся.

*Задачи итогового контроля:*

- определение фактического уровня подготовленности обучающихся по каждому разделу Программы;

- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по футболу;

- перевод обучающихся на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

*Формы итогового контроля:*

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности обучающихся) – контрольные переводные нормативы;

- теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, олимпийского движения) избранного вида спорта – тестирование в форме собеседования;

- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой футбола, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) – выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце учебно-тренировочного года при подведении итогов освоения обучающимся Программы.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

*Оценочные материалы.* Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений,

Для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки используются следующие комплексы упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности:*

*Этап начальной подготовки:*
*Комплекс упражнений для оценки уровня общей физической подготовки:*
Челночный бег 3х10 м
Бег 10 м. с высокого старта
Бег 30 м.
Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами
*Комплексы упражнений для оценки уровня технической подготовки*
Ведение мяча 10 м
Ведение мяча с изменениями направления 10 м
Ведение мяча 3х10 м
Удар на точность по воротам
Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):*
*Комплекс упражнений для оценки уровня общей физической подготовки:*
Бег 10 м. с высокого старта
Челночный бег 3х10 м
Бег 30 м.
Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами
*Комплексы упражнений для оценки уровня технической подготовки*
Ведение мяча 10 м
Ведение мяча с изменениями направления 10 м
Ведение мяча 3х10 м
Удар на точность по воротам
Удар на точность по воротам
Передача мяча в «коридор».
Вбрасывание мяча на дальность.

*Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки*

*Бег 10 м.30 м., (по дорожке стадиона),* выполняется с высокого старта.

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток тренера-преподавателя. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

*Челночный бег 3х10 м*

По команде «старт» обучающейся начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения - следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, обучающийся направляется обратно. После

заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

*Прыжок в длину с места с места толчком двумя ногами*

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

*Ведение мяча 10 м.*

Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*Ведение мяча 3х10 м.*

На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая 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» 42 обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий

*Удар на точность по воротам.*

Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 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.

*Передача мяча в «коридор».*

Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1х1 и 2х2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

*Вбрасывание мяча на дальность.*

Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах

коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

*Тестирование теоретических знаний обучающихся*

1. Что такое физическая культура?

*1) Физическое развитие человека.*

2) Психическое (духовное) развитие человека.

3) Умственное развитие человека.

2. Для чего нужна физическая культура?

1) Для того чтобы получать оценки.

*2) Для укрепления здоровья.*

3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

*1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.*

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

4.Физическая культура это:

1) Строительство спортивных сооружений;

*2) Оздоровление человека;*

3) Создание книг, фильмов о спорте.

5. Личная гигиена - это …

*1) гигиенические правила.*

2) Водные процедуры.

3) Наука о танцах.

6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом:

1) Красота, удобство, чистота, по размеру;

*2) Удобство, чистота, по размеру;*

3) Модная, стильная, дорогая.

7. Закаливающие процедуры:

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

*3) Обливаться холодной водой.*

8. Режим дня это:

*1) Распорядок твоей жизни на протяжении суток;*

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

9. Что такое пульс?

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

*3) Удары сердца.*

10. Что такое закаливание:

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

*2) Приспособление организма человека к окружающей среде;*

3) Загорание на солнце.

1. Что называется осанкой:

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

*3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.*

12. Главной причиной нарушения осанки является:

1) Привычка к определённым позам;

*2) Слабость мышц;*

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

1) Тяжёлая атлетика;

*2) Гимнастика;*

3) Гандбол.

14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:

*1) Охладить;*

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

15. Каковы причины возникновения вредных привычек:

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

*3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.*

16. Что такое здоровый образ жизни?

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

*3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*

17. Дыхание - это:

*1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

18. Личная гигиена это:

1) Уход за телом, полостью рта, зубами;

2) Уход за телом.

*3) Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.*

19. Питание спортсменов должно быть:

1) 2-х разовое;

*2) 4-х разовое;*

3) 3-х разовое.

20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:

1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;

*2) До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;*

3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

*Организация и проведения тестирования*

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером-преподавателем в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки. Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

Явка на прохождение тестирования обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающихся из спортивной школы.

Для обучающихся, не явившихся на тестирование по уважительной причине тестирование будет, назначено на другое время.

В случае неудачной сдачи требований тестирования, обучающийся имеет право на повторное тестирование, но не более одного раза.

*Физическая подготовка* обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;
- характер отдыха;
- количество повторений;
- продолжительность нагрузки;
- интенсивность нагрузки.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы представлены в Приложении № 3

## 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица №8

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | мальчики |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 х10 | с | - | Не более 9,30 |
| 1.2. | Бег на 10 м. с высокого старта | с | Не более 2,35 | Не более 2,30 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | - | Не более 6,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 100 | Не менее 120 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | Не более 3,20 | Не более 3,00 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года обучения) | с | - | Не более 8,60 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | - | Не более11,60 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года | Количество попаданий | - | Не менее 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | спортивной подготовки) | | | |

Таблица № 9

**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»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативы |
|---|---|---|---|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | Не более 2,20 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более 8,70 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | Не более 5,40 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 160 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | Не менее 30 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | Не более 2,60 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | Не более 7,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10м | с | Не более 10,00 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | Количество попаданий | Не менее 5 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | Количество попаданий | Не менее 5 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | Не менее 8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | |
| 3.2. | 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» | |

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на этапах спортивной подготовки.

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

14.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) (для всех этапов подготовки)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса; вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

*Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м., 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного

мяча 1, 2, 3 кг. (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП) (для всех этапов подготовки)

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). «Челночный бег» - но отрезок вначале – бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.) с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

*Бег* (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 гр., прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры*: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседания и резкие выпрямления ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения, стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз,

руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

*Упражнения с отягощениями* мешок с песком до 20 кг., штанга –вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

*Упражнения с набивным мячом.* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг.) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Техническая и тактическая подготовка (ТТД)

*Техническая подготовка в группах начальной подготовки.*

Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

*Технические приемы*

*1. Обучение остановкам и передачам мяча.* Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

*2. Обучение ударам*. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

*3. Обучение «финтам».* Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

Уход выпадом – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч– применяется преимущественно при атаке сзади.

Финт ударом – можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и вполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку – сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

*4. Обучение отбору мяча.*

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

Подготовка вратаря.

Техническая подготовка.

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических занятий:

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;

- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);

- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;

- отбивание и перевод мяча, катящегося далеко в стороне от вратаря;

- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

Тактика нападения

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) с зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе (для всех этапов)

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года занимающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно

изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов, и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать: - быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;

- заранее выбрать прием обработки мяча;

- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);

- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются:

- в прямых и резанных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;

- в остановках мяча с переводами;

- в ведении мяча разными способами;

- в обманных движениях;

- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;

- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;

- тренировка линии атаки;

- тренировка линии обороны;

- тактико-технические упражнения для крайних защитников;

- тактико-технические упражнения для центральных защитников;

- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнении для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

Тактическая подготовка

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

Тактика нападения

*Индивидуальные действия.*

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

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

*Групповые действия*

Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами 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 на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на

последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

*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.

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

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.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

*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.

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*

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 взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

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 различно высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнеру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Интегральная подготовка возрастные особенности

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 7 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД 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 учебной 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 10 м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10 м;
- ведение мяча по прямой (30-35 м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35 м) 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 11-12 лет строится с учетом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приемов 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 – 30 м);
- то же, первые 10 м – 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 объем знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объема 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 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.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. 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 соревновательной деятельности. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

*для крайних защитников и крайних полузащитников* – бег спиной вперед, 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 партнера, длинное скоростное ведение по флангу, простреленная передача, возвращение на исходную позицию;

*для центральных защитников* – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу иди 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, которые применяются 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 15 м каждая (с ускорение через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трех 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 соревновательная деятельность 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 учетом 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 объеме 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, дает 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 объем 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 м, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнером, 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 40-50 м);

- игра 1х1, игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;

- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в 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.

Методика подготовки юных вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 9 лет.

С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 18 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости навыков саморегуляции.

Основная задача тренера-преподавателя – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера-преподавателя – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер-преподаватель, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше

упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

*Первым и главным критерием* отбора является желание ребенка стать вратарем, антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

*Второй критерий* – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе вратарей тренер-преподаватель проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру-преподавателю стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

*Третий критерий* – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер-преподаватель должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности,

требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

*Основные положения тренировки вратарей:*

<u>техника приема мяча и техники введения мяча в игру</u>

Важную роль в *технике приема мяча* играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

*Стойка вратаря* – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратари должны осваивать три типа стоек.

*Первый тип стойки* – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

*Второй вид стойки* – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

*Третью* исходную стойку выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

*Ловля мяча.* Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить

скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

*Техника приема мяча при ударе*. Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

*Техника приема низколетящих мячей*. Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч.

Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

*Техника приема мяча*: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона. По выполнению – это более сложный технический прием.

Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удается не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

*Техника приема верхнего мяча*. Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

*Акцент в работе:* руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

*Техника приема мяча в падении.* Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полет мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на

бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

*Акцент в работе:* технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

*Удары кулаком (удар на перехвате)*. Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу-вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

*Акцент в работе:* использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

*Ввод мяча в игру*. Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Обучению вводу мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

*Удар с руки*. При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

*Удар с земли.* Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

*Удар от ворот*. Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

*Броски рукой.* Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски

рукой. Броски рукой низом (катящиеся) используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

*Акцент в работе:* главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

*Тренировки предлагается построить следующим образом*:

Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов.

Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присущ специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между спортсменами, с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

14.2. Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 года

1. Состояние и развитие футбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Места занятий и инвентарь.
7. Физические качества и физическая подготовка.
8. Спортивные соревнования.

Этап начальной подготовки 2 - 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие футбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по футболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

Учебно-тренировочный этап 1 -2 год

1. Состояние и развитие футбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры в футбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в футбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в футбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

Учебно-тренировочный этап 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по футболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

Учебно-тренировочный этап 4 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие футбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила соревнований по футболу, их проведение.
13. Официальные правила ВФВ
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

Учебно-тренировочный этап 5 год

2. Состояние и развитие футбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Планирование и контроль тренировки.
8 Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила по футболу.
13. Официальные правила ВФВ.
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

Таблица № 10

## 15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки 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. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и крепления 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 культур и спорта, гигиены обучающихся при занятиях физической | ≈ 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 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | культурой и спортом | | | объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливания воздухом. Водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спором. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. 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 | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | обучающихся | | | 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 учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** | | |
| | 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 питания обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация 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 техника-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивной 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. |

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по футболу определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по футболу.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса становления юных футболистов и учитывает особенности подготовки обучающихся в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в футбол;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта футбол;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Особенности организации учебно-тренировочных занятий, календарь спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол определяется спортивной школой и в соответствии с ФССП.

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в спортивном зале и на стадионе в специальной футбольной форме и обуви.

Спортивная школа организует спортивную подготовку с обучающимися в течение всего учебного года. В каникулярное время может быть открыт в установленном порядке спортивный, спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер-преподаватель подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, пола занимающихся, этапа подготовки и направленности занятий.

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».

*Техника безопасности*

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

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований на футбольном поле, спортивной площадке, в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя.

*Общие требования безопасности:*

1. К учебно-тренировочным занятиям по футболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале, при падении на скользкой площадке; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле и в непосредственной близости; при слабо укрепленных воротах; при игре без спортивной экипировки (щитки, бутсы)

4. Учебно-тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.

5. При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

*Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:*

1. Перед началом учебно-тренировочных занятия, обучающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий, а также проверить площадку на наличие посторонних предметов. Снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.).

2. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

*Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:*

1. Начинать учебно-тренировочное занятие (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера-преподавателя, строго выполнять правила игры.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателям.

6. При плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

*Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:*

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение (при необходимости).

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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

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

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- 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);

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

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

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

- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.

- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол».

Таблица № 11

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

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| 2. | Вороты футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5м) | штук | 4 |
| 3. | Вороты футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м) | штук | 4 |
| 4. | Вороты футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2) | штук | 4 |
| 5. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
| 7. | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой | комплект | 4 |
| 8. | Сетка для переноски мячей | штук | на группу<br>2 |
| 9. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 10. | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 11. | Свисток | штук | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 12. | Тренажер «лесенка» | штук | на группу<br>2 |
| 13. | Фишка для установления размеров площадки | штук | на группу<br>50 |
| 14. | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 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 № 12

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | Первый год | Второй год | Третий год | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | | | Количество | | | | |
| 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 |

Таблица № 13

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «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 Минздравсоцразвиия России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивают курсы повышения квалификации, которые проводятся для сотрудников один раз в пять лет.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

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

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

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

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

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

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1.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. дне. 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.

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

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

15. 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.

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

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

18.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.

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

20. 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. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

2. Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/

3. Российское антидопинговое агентство «Русада» http://www.rusada.ru/

4. Официальный сайт Федерации футбола России (URL: http://www.rfs.ru/)

5. Библиотека международной спортивной информации (URL: http://bmsi.ru/doc/)

6. Электронная библиотека (URL: http://www.bibliofond.ru/)

7. Теория и методика физического воспитания спорта (URL: 158 http://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1)

19.3. Приложения

- Приложение № 1к Программе. Календарный план воспитательной работы.

- Приложение № 2 к Программе. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

- Приложение № 3 к Программе Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

### 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:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спота;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;<br>- составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе. | |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2.3. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена до/после тренировочной и соревновательной деятельности | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой. | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | край, свою Родину, уважение государственной символики (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, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках. | 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:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора об учащихся. | В течение года |

Приложение № 2

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | преподавателей | антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях. |
| | 4. Семинар для обучающих и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе.. |
| | 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |

Приложение № 3

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1. | Контрольные тесты | Протокол | Форма, разработанная спортивной школой и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключение медицинским учреждением |
| 3. | Собеседования | Протокол комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия |
| 4. | Переводные нормативы | Переводные нормативы | Проводится только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющихся спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера-преподавателя, Комиссии | Проводится при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных обучающихся перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |