

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела по физической
культуре и спорту Администрации
городского округа Харцызск Донецкой
Народной Республики

Е.А. Гладкий



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА ХАРЦЫЗСКА**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ №1

г. Харцызска
Ставицкий Д. И.



МБУ
ДО СШ №1
(подпись) (инициалы, фамилия)

20__ г.

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

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022
года № 1000

Харцызск 2024

Содержание

I	Общие положения.....	3
1.2	Цель реализации.....	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы.....	3
2.1	Сроки реализации.....	4
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной	
2.2	подготовки.....	4
2.3	Виды (формы) обучения.....	5
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5	Календарный план.....	23
2.6	План мероприятий.....	26
2.7	План инструкторской практики.....	28
2.8	План медицинских средств.....	29
III	Система контроля.....	31
3.1	Осуществление контроля тренировочного процесса	31
3.2	Оценка результатов.....	32
3.3	Контрольные, контрольно-переводные нормативы.....	32
IV	Рабочая программа.....	35
	Программный материал для учебно-тренировочного занятия по	
4.1	каждому этапу подготовки.....	35
V	Учебно-тематический план.....	49
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки.....	53
VII	Условия реализации.....	53
7.1	Требования к кадровому составу.....	57
	Требования к информационно-методическим и иным условиям	
7.2	реализации.....	57
	Перечень информационного обеспечения.....	59

I Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000; (далее - ФССП).

1.2. Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В дополнительная образовательная программа спортивной подготовки программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;

- подготовка резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации высокой квалификации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» определены в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»:

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 (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Указанный диапазон часов определен с учетом значений, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и правилами вида спорта.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может составлять не более 10% и не более 20% от общего объема тренировочной нагрузки.

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод обучающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий,

уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с расчётом, чтобы общий объём учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

- учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, смешанных, а также в виде самостоятельной подготовки по индивидуальным планам в период отпуска тренера-преподавателя и индивидуальным планам для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме - это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки

- учебно-тренировочные мероприятия. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

- **спортивные соревнования.** Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности *обучающихся*. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, фестивалей.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности

Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологические

обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе. Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям активного отдыха (восстановление) обучающихся и организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11	7 - 9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	9 - 11	9 - 11	9 - 11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7 - 8	7 - 8	10 - 12	9 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	26 - 29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	3 - 5	2 - 4	8 - 11	8 - 11	8 - 11
8.	Интегральная подготовка (%)	32 - 36	34 - 39	20 - 24	26 - 29	27 - 32	25 - 28

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	11	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,30	2		3			3		4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		14			12						6
1.	ОФП	30	46	62	68	77	87	124	142	65	113
2.	СФП	-	-	-	46	45	48	80	92	84	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	38	44	50	58	67	103	125
4.	Техническая подготовка	110	140	188	182	200	218	140	158	84	112
5.	Тактическая подготовка	2	3	3	10	11	12	30	42	121	130
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	5	5	6	7	8	18	25
7.	Психологическая подготовка	-	-	2	10	11	12	10	8	112	170
8.	КМ (тестирование и контроль)	2	4	3	6	6	6	7	8	10	15
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	11	12	7	8	10	18
10	Судейская практика	-	-	-	10	11	12	7	8	10	18
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	4	4	4	6	6	15	20
12	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	7	8	42	44	60	65
13	Интегральная подготовка	80	108	146	125	137	149	210	241	244	312
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	572	624	728	832	936	1248

Общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) - раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры - **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

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

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;

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

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

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером

проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Планирование годичного цикла в группа начальной подготовки.

На этап начальной подготовки в спортивную школу зачисляются дети 7 лет, желающие заниматься футболом. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - 3 года. Отбор в группу и перевод между группами производится на основании контрольно-переводных нормативов. В конце этапа производится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам анализа контрольных нормативов делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. На этапе начальной подготовки у детей воспитывается интерес к занятиям футболом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки до года (4,5 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	30	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	110	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
5.	Тактическая подготовка	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	КМ (тестирование и контроль)	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	6	-	1	-	-	2	-	1	-	-	2	-	-
13.	Интегральная подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
Общее количество часов в год		234	21	21	18	20	21	18	22	19	19	20	17	18

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	140	12	12	12	12	12	11	12	12	12	11	11	11
5.	Тактическая подготовка	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	3	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	КМ (тестирование и контроль)	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
12.	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
13.	Интегральная подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Общее количество часов в год		312	28	26	26	27	26	25	27	25	28	26	24	23

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года (8 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	62	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	188	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15
5.	Тактическая подготовка	3	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	3	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	2	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
8.	КМ (тестирование и контроль)	3	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	-
12.	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-
13	Интегральная подготовка	146	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	13	12
Общее количество часов в год		416	36	34	34	36	36	34	34	36	35	35	34	32

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В тренировочные группы могут быть зачислены спортсмены с 10 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет

Этап формируется на основе индивидуального отбора из числа юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовки, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

На тренировочном этапе результатом являются:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до года (10 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	68	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	46	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в соревнованиях	38	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
4.	Техническая подготовка	182	15	16	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15
5.	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6.	Теоретическая подготовка	5	2	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
8.	КМ (тестирование и контроль)	6	2	-	-	1	-	-	-	-	2	1	-	-
9.	Инструкторская практика	10	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	2
10.	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	6	-	-	1	-	1	1	-	-	-	1	1	1
13	Интегральная подготовка	125	11	10	11	10	10	10	11	10	11	10	11	10
Общее количество часов в год		520	45	42	43	46	42	42	44	44	46	44	41	41

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до года (11 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	77	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	45	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в соревнованиях	44	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3
4.	Техническая подготовка	200	17	17	17	17	16	17	16	17	17	17	16	16
5.	Тактическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
6.	Теоретическая подготовка	6	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-	-	1
7.	Психологическая подготовка	11	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	КМ (тестирование и контроль)	6	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
9.	Инструкторская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10.	Судейская практика	11	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	7	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2	2
13.	Интегральная подготовка	137	12	12	11	10	12	12	12	11	10	12	11	12
Общее количество часов в год		572	48	48	48	50	47	47	49	47	49	47	46	46

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до года (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	87	8	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	7
2.	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в соревнованиях	50	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4
4.	Техническая подготовка	218	18	19	18	18	18	18	19	18	18	18	18	18
5.	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	6	1	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	КМ (тестирование и контроль)	6	2	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-
9.	Инструкторская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	1	-	-	-	1	1	1	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
13	Интегральная подготовка	149	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	12
Общее количество часов в год		624	53	52	51	55	51	52	53	54	53	52	49	49

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до года (14 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	124	10	11	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	6	7	6	6	6	7	6	6	7
3.	Участие в соревнованиях	58	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5
4.	Техническая подготовка	140	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11
5.	Тактическая подготовка	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
6.	Теоретическая подготовка	7	1		1	1	1	1	1	1				
7.	Психологическая подготовка	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	КМ (тестирование и контроль)	7	2					2			2			1
9.	Инструкторская практика	7		1	1	1	1		1	1		1		
10.	Судейская практика	7		1	1	1	1	1	1	1	1			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6					1	1	1			1	1	1
12.	Восстановительные мероприятия	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
13.	Интегральная подготовка	210	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17
Общее количество часов в год		728	60	61	61	62	61	62	62	61	60	60	58	60

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до года (16 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	142	12	12	12	12	12	11	12	12	11	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	92	7	8	7	8	7	7	8	8	8	8	8	8
3.	Участие в соревнованиях	67	6	5	6	5	6	6	5	5	6	6	6	5
4.	Техническая подготовка	158	13	14	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13
5.	Тактическая подготовка	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
6.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
8.	КМ (тестирование и контроль)	8	3	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-
9.	Инструкторская практика	8	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-
10.	Судейская практика	8	-	-	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	44	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3
13	Интегральная подготовка	241	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	20	20
Общее количество часов в год		832	69	72	67	69	71	68	70	70	71	72	67	66

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления;	В течение года
		- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама - будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг - это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)примере	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки патриотическая акция «Мы - граждане России»; всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; всероссийская акция «Письмо солдату»; всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; всероссийская акция «Под флагом страны» конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; -участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану	В течение года

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

Основная цель работы данного направления - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен должен знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям?	В течение года	Занятия могут проводиться либо в учебном классе, либо в спортивных залах, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с
	Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?		
	Что бывает с нарушителями правил?		
	Как появился допинг?		
	Этическая сторона проблемы: допинг как обман.		
	Как допинг влияет на здоровье?		
	Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена.		

	Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?		откидными министоликами). Используются иллюстративные материалы и мультимедиапрезентации. Домашние задания даются в устной форме
	Честный спорт как результат договоренности Онлайн обучение на сайте РУСАДА		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Что такое допинг?	В течение года	
	Исторический обзор проблемы допинга		
	Мотивация нарушений антидопинговых правил		
	Запрещенные субстанции		
	Запрещенные методы		
	Последствия допинга для здоровья		
	Допинг и спортивная медицина		
	Психологические и имиджевые последствия допинга		
	Допинг и зависимое поведение		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	В течение года	
	Организация антидопинговой работы		
	Процедура допинг-контроля		
	Наказания за нарушение антидопинговых правил		
	Профилактика допинга		
	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности		

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.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1	УТГ-2	- уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ-3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований
3	УТГ-4-5	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к

		непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ-1	- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
5	ССМ-2	- самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.
6	ССМ-3 ВСМ-1	- выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль — это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами

III Система контроля

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

На этапе начальной подготовки: - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; 20 - 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), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»; - выполнить план индивидуальной подготовки; - закрепить и углубить знания антидопинговых правил; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства: - совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - выполнить план индивидуальной подготовки; - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года; - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально физической подготовке (СФП).

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	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,95	2,10
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			35	27
2	Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	Не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			15	12
3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,53	2,80
3.2	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,60	4,90
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	Не менее	
			215	190
3.4	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,50	8,90
4.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			27	20
4.2	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	Не менее	
			26,00	26,80
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,90	2,05
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	30
2	Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более	
			8,30	8,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			18	15
3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,35	2,60
3.2	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,30	4,70
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	Не менее	
			250	210
3.4	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,10	8,50
4.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			40	27
4.2	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не менее	
			25,5	28,5
5.Уровеньспортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа

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

Этап начальной подготовки.

Основные задачи начальной подготовки. - Сохранение и преумножение любви и тяги к футболу; - Воспитание патриотов своего футбольного клуба (школы); - Формирование уважительного отношения к партнерам, руководству и тренерам; - Систематическая общеобразовательная работа; - Взаимодействие с родителями и учителями физкультуры общеобразовательных школ, где учатся юные футболисты; - Освоение основ техники футбола (остановке и передаче мяча, ведению и обводке,

ударам по воротам, обманным движениям-финтам), а также отбору мяча, боковым перемещениям, жонглированию, дриблингу; 25 - Укрепление здоровья учеников, развитие общей физической подготовленности (особое внимание – координации, скорости реагирования и передвижений); - Формирование восприятия футбола как командной игры (из чего следует необходимость согласовывать личные интересы и действия на поле с интересами и действиями других игроков и команды в целом), не подавляя, однако, индивидуальности юного игрока, которая должна работать на благо команды; - Формирование понимания, что успех невозможен без систематических тренировок, и освоение правильного выполнения тренировочных заданий/упражнений.

Индивидуализация тренировочного процесса. В ходе тренировочного занятия рекомендуется подбирать задания, учитывая различия того или иного юного спортсмена по уровню физической, технической и тактической подготовленности. Такая индивидуализация тренировочного процесса позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Во время тренировочного занятия группы спортивной подготовки рекомендуется разбивать на подгруппы в зависимости от физической подготовки и уровня умений юных спортсменов. Самобытность в юном игроке следует всемерно поощрять и развивать, не отбивая охоты искать свою оригинальность, что и заложит основы индивидуального стиля игры.

Возрастные особенности детей 7-9 лет

В указанном возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий отражается на психологии детей. Они в этом возрасте очень эмоциональны, но легко поддаются внушению. Появляется стремление проверить свои силы, добиваться тех или иных достижений. Развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемому. Способность к запоминанию у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причем запоминание в этом возрасте идет не от конкретных явлений к обобщению, как у взрослых, а наоборот, от общего представления – к отдельным деталям. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни. У детей 7-9 лет происходят изменения в костной системе, что во многом определяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действия оказывают большое влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрасте очень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезны упражнения, укрепляющие околопозвоночные мышцы. Мышечный аппарат в этом возрасте развивается неравномерно: крупные мышцы – быстрее, малые – медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу. При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности. Тренер должен помнить, что процессы окостенения у детей еще не завершены, и нужно больше внимания уделять упражнениям, способствующим укреплению стопы. Необходим индивидуальный подход. Сердце ребенка при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови у детей происходит в основном за счет усиления сердцебиения.

Развитие дыхательных мышц обеспечивает большую глубину дыхания и значительное увеличение легочной вентиляции, необходимой для интенсивной мышечной работы. Частота дыхания в этом возрасте – в среднем 20 - вдоха/выдоха в минуту. Необходимо учитывать, что сила и выносливость развиваются параллельно вместе с развитием ребенка. Обязательно нужно давать упражнения для укрепления стопы (выполнять 3-5 мин). Исключить упражнения долгого виса (более 15 сек) и упражнения с натуживанием. Больше давать упражнений динамического характера. Необходимо продолжать расширять базовые двигательные возможности. Органы чувств юных футболистов обостряются, улучшается правильное предвидение поведения мяча. Занятия по технике следует проводить тщательнее, чтобы быть уверенным в том, что с самого начала будет прививаться правильное умение, переходящее затем в правильный навык. Можно все больше ориентировать юных футболистов не только на правильное

выполнение технического приема, но и на точность. Все лучше и лучше начинают понимать и запоминать правила игры. К 9 годам начинают понимать ходы соперника, а также – как открыться, как закрыть, лучше оценивают и понимают положение партнера. Уменьшается время двигательной реакции. Необходимо работать над всеми видами быстроты и скорости. Однако следует исключить форсирование двигательной подготовки, поскольку организм пока неустойчив, подвергается заболеваниям и срывам, быстро наступает утомление. У юных футболистов к этому возрасту возрастает интерес к тренировкам, работе над техникой и тактикой. Приоритетными для целенаправленного воспитания на данном этапе являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости, координации. Примечание: гибкость быстрее и лучше развивается у девочек, поскольку они отличаются от мальчиков более высокой суставной подвижностью, обусловленной большей эластичностью и растяжимостью суставных связок под воздействием эстрогенов на соединительную ткань. Однако суставная подвижность приводит к тому, что девочкам труднее длительное время сохранять статичное положение (упор), и требует аккуратного подхода к подбору упражнений и объему тренировочных нагрузок во избежание травматизма суставов. Внимание у детей 7-9 лет удерживается с трудом, поэтому замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один «прием». Показ должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением. Поскольку дети данного возраста имеют недостаточный уровень развития психомоторных функций, необходим внимательный, индивидуальный подход к занимающимся. В данной возрастной группе чрезмерно большие объемы физических нагрузок лишь сдерживают формирование технических навыков.

Поэтому на начальном этапе подготовки *не рекомендуется*:

1. Требовать обязательного выполнения упражнений в максимальном темпе;
2. Давать много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку;
3. Изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов;
4. Проводить двухсторонние игры по правилам «взрослого» футбола.

Этап начальной подготовки делится на два периода:

1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).

Задача начального периода – ознакомление с техническими приемами и элементарными сведениями о тактической подготовке. Занимающимся объясняют назначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает (с помощью тренера) наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях. **Задача углубленного периода** – расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, следует обращать внимание на естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов. На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обуславливают незначительную разницу двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, т. е., как было сказано выше, до начала пубертатного скачка.

Тренеру следует придерживаться такой последовательности:

1. **Демонстрация (показ), рассказ** дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождаться пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.

2. **Разучивание в целом и по частям** Разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при необходимости отдельные детали. Нельзя игнорировать ошибки, оставляя их без замечаний. При необходимости – давать так называемые подводящие упражнения, наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного технического приема.

3. **Повторение упражнений** наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений в каждой), с достаточными для отдыха интервалами.

Планирование и содержание тренировочных занятий

Дети, впервые пришедшие на тренировку, очень хотят играть в футбол, но пока не умеют. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, **упражнения по элементарному владению мячом**, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Физическая подготовка

Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики. Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность мальчику или девочке развиваться, столько времени, сколько для этого требуется. Содержание физической подготовки на этапе начального освоения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.

Техническая и тактическая подготовка

Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в тренировочном процессе и во время соревнований. **Освоение:** ведения мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях, ударам и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы, обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении), жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячам; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами игры полевого игрока.

Тактическая подготовка Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численных составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций), участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях. Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия. **Игровая подготовка** Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Психологическая подготовка

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива. В этом возрасте дети

неспособны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед. Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей.

Теоретическая подготовка Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

Основные методы: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видео просмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

Общая характеристика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Цель: овладение основами техники и тактики, физическая подготовленность.

Задачи:

1. формирование двигательных умений;
2. оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения, контрольное тестирование;
3. формирование способности стабильно решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного решения.

Учет индивидуальных особенностей. Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Это необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего. Учебно-тренировочный процесс должен строиться на основе таких закономерностей и принципов: **Комплексность** – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности. **Вариативность** – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки. **Возрастная адекватность** – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий. Тренеры-преподаватели готовят юных игроков к футболу, в который они будут играть впоследствии в профессиональных командах. Поэтому наставникам необходимо предвидеть «футбол будущего» и учить подопечных нужным элементам. Большинство теоретиков и практиков сходятся в том, что футбол со временем становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадки соперника. Затрудняются действия игроков в начальной фазе атаки, ибо возрастает интенсивность попыток соперника отобрать мяч уже на этом этапе. Скоростная техника чем дальше, тем больше становится основным фактором решения игровых задач, особенно удара по

воротам. Следовательно, растет значение скоростной техники и физической подготовленности игроков. Особенно важны такие специальные качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения, взрывная сила и координация движений. При этом, хотя футбол – командная игра, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) командные задачи второстепенны. Важнее – индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. Особо востребованными оказываются те игроки, чье индивидуальное технико-тактическое мастерство позволит эффективно выполнять задачи при активном противодействии соперника. При обучении техническим приемам важно помнить, что в их основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях). При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается. Тренеру-преподавателю нужно научить юного игрока соединять разные технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной игровой задачи. Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

Соревновательная деятельность футболиста заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения. **Игровое решение футболиста** зависит от следующих элементов: **Мяч:** его местонахождение; кто осуществляет владение мячом. **Ворота:** угроза собственным воротам со стороны соперника или, напротив, угроза воротам соперника. **Соперники:** их расположение на поле; владение или не владение мячом; уровень угрозы; эффективность оборонительных или атакующих действий соперника. **Партнеры:** их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза воротам соперника; эффективность оборонительных или атакующих действий. Следовательно, при подборе тренировочных упражнений для комплексного решения задач подготовки футболиста всегда необходим учет этих четырех компонентов: **мяч, ворота, соперники, партнеры. Особенности тренировки девушек (учет полового диморфизма) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** Мировой опыт свидетельствует, что на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей не слишком различается до 12-13 лет, то есть до начала т.н. пубертатного скачка. Хотя девочки дошкольного и младшего школьного возраста по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет). **Статическое равновесие** как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом. У девочек одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает **силовая выносливость к работе динамического характера**. Измеренная в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», она увеличивается у них более чем на 60%. Особенно бурное развитие **скоростно-силовых качеств** (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно – в течение всего школьного возраста. **Менструации** у девочек в норме начинаются в возрасте от 12 до 16 лет. Многие исследователи утверждают, что большие физические и психологические нагрузки перед и во время становления менструальной функции (МФ) вызывают задержку полового развития девушки. Поэтому необходимо чрезвычайно осторожно подходить к дозированию нагрузок для юных спортсменок в период полового созревания. Учет фаз **МЦ (менструального цикла)** дает возможность правильно распределить физические нагрузки для повышения физических качеств и работоспособности. **I фаза цикла – менструальная.** В этой фазе происходит снижение

мышечной силы, быстроты и выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость – соответственно, значительно снижаются спортивные результаты. Однако одновременно возрастает способность к кратковременной работе. В эту фазу большие нагрузки недопустимы – предпочтительны упражнения на развитие гибкости и совершенствование техники движений. Должны быть исключены упражнения, связанные с нагрузкой на мышцы брюшного пресса и тазового дна. Вовремя МЦ изменяется и нервно-психическая сфера девушки. Нередко возникает вялость, настроение становится подавленным, хотя бывает и обратная реакция: девушка становится раздражительной, нервной.

II фаза цикла – постменструальная. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивно-технических результатов. В этой фазе увеличивается работоспособность, отмечается хорошая работа на выносливость и скорость, выявлена возможность большой суммарной нагрузки.

III фаза МЦ – фаза овуляции. В этой фазе снова происходит значительное снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений. Тренировочная нагрузка должна быть относительно небольшой, перегрузки крайне нежелательны.

IV фаза – постовуляторная. По данным большинства исследователей, эта фаза является периодом наивысшей работоспособности.

V фаза – предменструальная – охватывает период 2–3 дня до наступления менструации. Она характеризуется высокой напряженностью жизненных функций организма. В этой фазе происходит снижение быстроты, выносливости и работоспособности. Итак, главное в работе тренера-преподавателя с девушками – подобрать нагрузку так, чтобы в наиболее благоприятные периоды она была оптимальной для получения учебно-тренировочного эффекта. В зависимости от периодов МЦ у своих учениц тренер-преподаватель может объединить их в соответствующие группы и дать разные по интенсивности задания. С точки зрения спортивной подготовки возраст 10-14 лет у девочек является решающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Чем большим объемом движений девочка овладеет в этот период, тем легче ей будут освоены тончайшие элементы спортивного мастерства. Основные задачи на этом этапе:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты в различных ее проявлениях;
- содействие развитию специальной выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.

Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменок. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девушек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходит быстрее, что позволяет постепенно наращивать интенсивность тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма. Специфика игры в футбол как командного вида спорта, особенно на начальных этапах подготовки, требует индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменкам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболисток с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Тренеры-преподаватели на этом этапе должны больше индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, что в конечном итоге заложит основы как двигательных умений, так и навыков, которые так отличают индивидуальный стиль игры признанных мастеров. Девочки постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основное внимание уделяется обучению обманным действиям. Для успешного руководства процессом обучения, чтобы юная спортсменка чаще контактировала с мячом, играла обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое

обучение. В течение всего учебного сезона преобладают игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.

Основные черты девочек 10-14 лет:

- высокая двигательная активность;
- большой энтузиазм к соперничеству;
- из-за слабых мышц – проблемы с координацией;
- низкая концентрация внимания;
- сильная и некритическая ориентация на взрослых.

В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактике футбола. Юные спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Можно приступать к изучению основных приемов игры в футбол. Улучшаются общие проявления КС, которые нужно применять в упражнениях, направленных на технико-тактическое обучение. Соревновательный характер упражнений стимулирует занимающихся к состязательности, необходимой при дальнейшем обучении девочек командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме – лучший способ добиться намеченных целей. Значительное место в программе подготовки должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, многоскоки, быстрые спрыгивания, напрыгивания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8–10 раз по 10–15 сек., в виде нескольких серий с интервалами отдыха в 2–3 мин. Надо помнить, что развитие скоростно-силовых качеств определяет перспективы многолетнего спортивного совершенствования юных футболисток. Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем – направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч – и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации. **Психологические аспекты подготовки юных футболисток** Важным элементом в женском футболе является *психологическая подготовка*. Она воспитывает следующие качества:

- уверенность в своих силах;
- желание достижения успеха и стремление бороться до конца;
- оптимальный уровень мотивации и эмоционального возбуждения (оптимальная боевая готовность);
- устойчивость к стресс-факторам спортивной деятельности;
- способность к психологической саморегуляции. В зависимости от возраста и текущего этапа подготовки объем, содержание, формы и методы психологического обеспечения в женском футболе имеют свою специфику.

На этапе спортивной специализации (возраст 10-14 лет) значение психологической подготовки возрастает. Количество игр и соревнований на данном этапе существенно увеличивается, при этом в силу половозрастных характеристик отмечается лабильность эмоционального состояния. Сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, но улучшается коммуникативность, проявляется самостоятельность, уравновешенность и самоконтроль. На этом этапе большое влияние на силу мотивации оказывает деятельность тренера-преподавателя. Выбор футбола – спорта, традиционно считающегося мужским, – должен быть осознанным и самостоятельным со стороны юной спортсменки. Стереотипы о «месте и роли женщины» не должны препятствовать спортивному развитию. Элементы когнитивного тренинга позволяют в достаточной мере сформировать развитое игровое мышление, креативность, улучшить показатели скорости обработки информации и скорость реакции.

Обучение футбольного вратаря (10-14 лет) Акцент: происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипер должен освоить школу техники игры вратаря.

Цель:

расширение арсенала технических приемов.

Задачи:

- овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей
- обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;
- тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
- развитие реакции на движущийся объект;
- умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Характеристика юных вратарей 10-14 лет:

- улучшение координации, быстроты, выносливости и силы;
- хорошая зрительная память;
- хорошая самоуверенность;
- базовые навыки футбола;
- расширение и увеличение технических умений.
- хорошая зрительная и слуховая память;
- желание учиться;
- упорство;
- развитие соревновательного духа.

Содержание тренировки вратаря (10-14 лет)

Акцент: необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению уже освоенных технических приемов, понимание смысла собственных движений.

Технико-тактическая подготовка:

- дальнейшее освоение базовых технических приемов;
- виды перемещений в воротах;
- ловля низколетающих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
- изучение ловли и отбивания мяча с падением;
- дальнейшее обучение игре ногами;
- ввод мяча в игру (рукой, ногой);
- выбор позиции в воротах;
- вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь. **Физическая**

подготовка:

- улучшение координационных способностей;
- развитие общей выносливости;
- развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических действий, ловкость, гибкость, прыгучесть). **Психологическая подготовка:**

- воспитывать чувство уверенности и значимости в команде;
- решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
- объем, устойчивость и переключаемость внимания;
- способность к вероятному прогнозированию событий.

Роль тренера-преподавателя:

- методология, обучение технике (демонстрация, внедрение, исправление);
- эмоциональное и техническое лидерство;
- организационные и коммуникативные навыки;
- обучение стимулированием;
- закладывание командного духа.

Этапы совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства проводить тренировку, просто используя накопленный материал, – не тот путь, который стоит выбрать тренеру. Необходимо постоянно совершенствоваться, расширять и углублять знания, связанные с работой с молодыми футболистами, глубоко анализировать новую информацию и внимательно подходить к планированию тренировочного процесса.

Планирование тренерско-преподавательской работы

1. Анализ ситуации: уровень подготовленности футболистов; результаты контрольных тестов; причины неудовлетворительного уровня.

2. Текущая оценка: результат матча как показатель того, что достигнуто в подготовке, а над чем еще предстоит работать; счет на табло – показатель, как действовала команда и отдельные линии/игроки; каков проявленный уровень технико-тактической подготовленности отдельных линий и игроков; как проявилось то, на чем работали в последнее время.

3. Определение целей вместе с игроками (на ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу).

4. Составление плана: расписание тренировок, общее направление учебно-тренировочных занятий для группы и подгрупп, индивидуальные упражнения, необходимые уровни достижения.

5. Планирование на неделю: определение основной идеи каждого учебно-тренировочного дня и каждой тренировки; пристальное внимание оценке текущего уровня игры команды и каждого игрока (какие области подготовки команды требуют главного внимания, какие проблемы есть у отдельных игроков); **заканчивать каждую неделю проведением матча!**

Цели:

1. Совершенствование основных технических и тактических навыков, адаптация их к требованиям современной игры

2. Концентрация работы на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики:

- Роли по позициям в команде
- Разделение зон ответственности
- Ориентированная на мяч оборона
- Надежное построение атаки и игра на флангах
- Контратака
- Смена направления игры
- Изменение ритма ведения игры

3. Улучшение физических кондиций с помощью мотивационных, характерных для футбола упражнений:

- Все аспекты развития силы
- Развитие скорости
- Развитие общей и специальной выносливости
- Развитие мобильности
- Воспитание уверенности, самосознания, ответственности

Что следует делать тренеру-преподавателю:

1. Выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определиться с распределением позиций, игровым стилем и системой игры команды.

2. Помнить, что для молодых футболистов идеальным является стиль игры, ориентированный на атаку.

3. Поощрять инициативу, использовать метод убеждения (хороший аргумент «весит» больше приказа).

4. Заинтересовать футболистов процессом более глубокого изучения тактики: а) тренер-преподаватель анализирует игровую ситуацию, определяет проблему; б) тренер-преподаватель прерывает упражнение/игру, разбирает ситуацию, выслушивает предлагаемые игроками альтернативные решения; после возобновления упражнения/игры футболисты должны попытаться реализовать принятое решение.

5. Систематически планировать разнообразные упражнения для подгрупп различных уровней подготовленности и размеров, нацеленных в том числе на специфические технико-тактические аспекты

6. Включать дополнительные упражнения со специальной коррекцией, постоянным увеличением продолжительности и жесткости сопротивления соперника

7. Использовать упражнения для улучшения физических кондиций, специфических для футбола: а) упражнения с ускорениями, прыжками, бег с мячом; б) упражнения для развития силы и подвижности;

8. Планировать уровень нагрузки с учетом физиологических возможностей каждого футболиста и помнить, что различные упражнения требуют различного времени на восстановление; возможна гибкая замена одних упражнений на другие.

9. Использовать некоторые упражнения как составную часть предыдущих и/или последующих заданий.

10. Периодически проводить индивидуальные тренировки для отработки слабых и совершенствования сильных сторон подготовленности.

11. Проводить тренировочные игры в полном составе для отработки концепций командных и тактических систем.

12. После тренировок и игр обязательно проводить восстановительные пробежки, растяжки, а если необходимо – пробежки на выносливость **Особенности методики**

1. Повторение «школы футбола», овладение более сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях.

2. Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

3. Самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера.

4. Планирование на физическую подготовку до 15% учебного времени (при некотором преобладании специальной подготовки над общефизической).

Техническая подготовка

Цель: совершенствование двигательного навыка 15-16-летний футболист уже должен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этого мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки должны проводиться в усложненной обстановке, в стрессовых условиях – например, когда у соперника численное превосходство. В этот период следует применять как можно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Таким образом специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения двигательным навыкам определяются тренером в соответствии с индивидуальными способностями футболиста. Поскольку игрокам самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы, требуется творческий подход к анализу игровых ситуаций, самостоятельное решение задач, поиск способов и методов такого решения. Особое внимание, соответственно, следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности как в мышлении, так и в действиях. При этом необходимо прививать вкус к комбинационной игре. Наиболее талантливым и развитым игрокам для их дальнейшего роста необходимы занятия в сильном коллективе. Грамотное и умеренное использование юниоров во взрослых командах способствует развитию и совершенствованию таланта, не приводя при этом к перегрузкам. Тренировки юниоров должны быть приближены к условиям соревнований, поскольку они уже могут решать достаточно сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

Необходимые составляющие совершенствования двигательного навыка

1. Совместно с тренером определяются сроки решения определенных задач с учетом индивидуальных способностей футболиста.

2. Творческий подход к анализу состояния двигательного навыка каждым занимающимся: а) самостоятельное определение задач для решения; б) поиск способов и методов решения задач.

3. Применение возможно большего количества игр и упражнений с пассивным и активным сопротивлением.

4. Тренировки все больше строятся в соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

Технико-тактические составляющие совершенствования двигательного навыка:

5. Требовать и всячески поощрять маскировку игроками своих намерений на поле.

6. Остановка (прием) мяча на месте и в движении – с предварительным обманным маневром.

7. Не должно быть приема мяча на месте: первым же касанием – перевод мяча в нужную сторону для продолжения действий или игра в одно касание.

8. Совершенствовать умение укрывать мяч ногами и корпусом.

9. Развивать умение «скрытого паса».

10. Обводку осуществлять с помощью ложных движений (финтов).
11. Совершенствовать отбор мяча как внизу, так и в воздухе.
12. Улучшать выполнение технических приемов в движении.
13. Постоянно усложнять «связки» технических приемов.

14. Закреплять изученные навыки в условиях игры (обязательно!). **Индивидуальная работа с футболистами** исключительно важное значение в этот период подготовки приобретает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. У каждого из них есть определенные природные задатки, которые и следует развивать в первую очередь. Другие качества, безусловно, также следует повышать до максимально высокого уровня, но не в ущерб главным. **Типичные проблемы:** - мало времени отводится на индивидуальную работу, и по преимуществу коллективное выполнение заданий приводит к проблеме индивидуального принятия решений и завершения командных взаимодействий; - выполнение двигательных действий – стереотипно. **Что следует делать тренеру-преподавателю:** - определить оптимальный объем индивидуальной тренировочной работы до 30% от общего объема; - адаптировать тренировки и методики их проведения под индивидуальные нужды каждого игрока; - раскрепостить каждого футболиста, дать ему больше свободы в выборе применения игровых приемов; - объединять возможности каждого (индивидуальная тренировка – как часть общеконандной); - работая в группе, применять упражнения для повышения индивидуального мастерства, исходя из позиции в конандной расстановке; - определять партнеров для взаимодействий (например, одна подгруппа выполняет технико-тактические упражнения, другая – практическую игру). **Отдельная индивидуальная тренировка** – тренировка не в одиночку, а по индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных заданий. Планируется как часть недельного плана всей конанды, но в разное время, в один или несколько дней, либо как ежедневное занятие до или после основной тренировки. Включает в себя: - отработку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа; - исправление недостатков и контроль над их ликвидацией; - индивидуальность нагрузки; - развитие чувства самостоятельности и ответственности. **Специфическая индивидуальная тренировка** – тренировка в подгруппах по 4-6 человек с использованием принципа групповой индивидуализации, т.е. индивидуальных заданий нескольким футболистам, объединенным в подгруппу по целевому признаку. Пример: подгруппа атакующих футболистов добивается умения бить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот с любого расстояния. Другая подгруппа отрабатывает точность передач различными способами, с различной траекторией и силой. **Тактическая подготовка** Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения. Конандная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру. Большое внимание уделяется совершенствованию конандных тактических действий на футбольном поле стандартных размеров. Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются. Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творческой составляющей в игру ради ее качественного усиления, причем в более сжатые сроки и на более высоких скоростях. Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя в этот период является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению конандной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля и игровым мышлением. Становятся очень полезными совместные тренировки со взрослыми: юниоры получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять их на практике. В учебно-тренировочном процессе особое внимание

необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактической задаче (комбинации). **Основные цели** 1. Программа тактической подготовки должна научить игроков широкому диапазону возможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных тактических взаимодействий. 2. Игроки должны быть готовы к выходу из самых затруднительных игровых ситуаций. 3. Игроки должны принимать на себя специализированные роли и позиции, предписываемые концепцией командной тактики. В этот период необходимо уделять особое внимание развитию двигательного координационного и интеллектуальных способностей юных футболистов, а также наглядно-теоретическим решениям тактических задач: - восприятие и анализ игровой ситуации; - мысленное решение тактической задачи и ее двигательное воплощение; - необходимо осваивать отдельные фазы тактических действий команды – как в обороне, атаке, так и при переходе от обороны в атаку и наоборот; - необходимо также обучать умению изменять тактическое построение команды (систему игры) по ходу матча – это тем более важно, поскольку все вышеперечисленное является составной частью современных тактик в футболе.

Основные направления - предлагать упражнения, моделирующие условия и интенсивность реального матча, стимулирующие игроков к проявлению инициативы; - упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы заставлять игроков работать; - планировать серии упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причем каждое последующее должно быть сложнее и труднее предыдущего; - включать игроков в процесс тренировки с помощью демонстрации, поправок, вопросов и обсуждений; - учить как можно более широкому набору тактических вариантов.

Основные принципы тактической подготовки

1. Уделять много времени на отработку каждой технико-тактической концепции.
2. Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту же концепцию.
3. Все упражнения имеют матчевый характер.
4. Должны вноситься поправки в специфические игровые действия с целью их единого толкования.
5. Трудные, но соответствующие возможностям игроков задания.
6. Ориентировать футболистов на постоянную оценку расположения партнеров и игроков соперника.
7. Учить постоянно контролировать положение мяча в конкретный момент игры, оценивать направление его полета, траекторию и скорость; сначала искать возможность передать мяч вперед, а затем играть по ситуации.
8. Развивать умение анализировать складывающуюся ситуацию с тем, чтобы разгадать замысел соперника и предугадать намерения партнеров по команде.
9. Игроки должны постоянно искать возможность поставить соперника в невыгодное положение, но при этом реально оценивать ситуацию: где можно рискнуть, а где следует сыграть осторожно.
10. Творческий подход к решению тактических задач.

Физическая подготовка на данных этапах физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих. Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков, однако их функциональные возможности пока что составляют примерно лишь 70-80% возможностей взрослого. Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать на игру, т.е. использовать специализированные вариации самого футбола. Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч. Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией. В то же время, в связи со снижением в этот возрастной период прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств. В течение футбольного сезона игроки разного уровня подготовленности и разных возрастных

категорий проводят неодинаковое количество матчей. Взрослые игроки международного уровня проводят 70-80 матчей, игроки 16-20 лет международного уровня – 60-70 матчей, менее талантливые футболисты – 30-50 матчей. Сравнивая пробегаемый километраж за один матч, специалисты установили, что центральные защитники пробегают в среднем около 8 км, крайние защитники и полузащитники – 9 км, центральные полузащитники – 11 км, нападающие – 10 км. Что касается видов перемещений, спринтерский бег используется игроками в 10%, интенсивный (от умеренного до быстрого) – в 20%, а медленный бег, бег спиной вперед и ходьба – до 70% случаев. Физическая нагрузка в целом существенна, и футболисты должны быть к ней готовы. Исходя из вышесказанного, цель правильной физической подготовки – дать возможность игроку полностью использовать технические, тактические и умственные способности как можно эффективнее и в матче, и в сезоне. При построении тренировочного процесса, связанного с развитием и совершенствованием физических качеств, очень важно регулирование физической нагрузки каждого тренировочного занятия. Тренерское мастерство выражается в том числе и в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упражнения для каждого футболиста с учетом его уровня и амплуа.

V. 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. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание у жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ 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. Международный Олимпийский комитет (МОК). Возрождение олимпийской идеи.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): 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 № 1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4

4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера преподавателя
11	Свисток	штук	на тренера преподавателя
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера преподавателя
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол»			
21	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

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				
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

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

7.1 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками; уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров- преподавателей.

7.2 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей; соблюдение возрастного контингента; отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

соблюдение расписания занятий; определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

охрана труда.

Информационно-методические условия:

федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;

наличие дополнительной образовательной программы;

своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:

11. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
13. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Интернет ресурсы:

www.football.kulichki.net

www.soccer.ru Приложение 1

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
3. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2000