

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛИДЕР»  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Решением тренерского  
Совета ГБУ СШОР «Лидер»  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 2  
02 июня 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ СШОР «Лидер»  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Козлов  
Приказ № 118-с от  
05 июня 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"**

**Программа разработана на основании:**

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утверждённого приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000,  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол», утверждённый приказом Минспорта России от 07.07.2022 № 579

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5-6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Автор-разработчик:

А.А. Чиковская инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Характеристика Программы</b>	<b>4</b>
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	4
2.2	Объем Программы	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
<b>3</b>	<b>Система контроля</b>	<b>26</b>
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	28
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «футбол»</b>	<b>31</b>
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>57</b>
<b>6</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>62</b>
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	62
6.2	Кадровые условия реализации Программы	66
6.3	Сетевая форма реализации Программы	67
<b>7</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	<b>67</b>

## 1. Общие положения

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа)** предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» 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 г. № 1000 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:  
оздоровительные;  
образовательные;  
воспитательные;  
спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают 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.

Футбол – сложнокоординационный, технически сложный вид спорта, в котором игровые ситуации определяются большим количеством параметров, непрерывно изменяющихся в процессе игры.

Футбол является командным игровым видом спорта, что предъявляет повышенные требования к коммуникативности членов команды. Поэтому, помимо физической и технико-тактической подготовки спортсменов, важное место занимает групповое и командное взаимодействие игроков, коллективизм и взаимовыручка. Команда должна быть единым организмом. Большое значение имеет и психологическая подготовка, призванная обеспечить психологическую совместимость игроков.

### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

<b>№</b>	<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер-код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер – код спортивной дисциплины</b>
<b>1</b>	<b>футбол</b>	<b>001 000 2 6 1 1 Я</b>	<b>футбол</b>	<b>001 001 2 6 1 1 Я</b>

Система спортивной подготовки в футболе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков ориентации в пространстве и во времени, точности координированных действий в условиях взаимодействия с партнёрами по команде и противодействия соперника, высокой надёжности техники и тактического разнообразия, адекватного складывающейся игровой обстановке.

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

### **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**

На этап спортивной подготовки зачисляются лица, желающие пройти спортивную подготовку, которые достигли или достигнут установленного возраста в календарный год зачисления или перевода на соответствующий этап спортивной подготовки, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), и выполнившие требования, необходимые для зачисления или перевода, согласно нормативам по общей физической и специальной физической подготовке, установленные в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Наполняемость групп определяется ГБУ ДО СШОР «Лидер» Фрунзенского района (далее – спортивная школа) с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

#### Приложение № 1 к ФССП

#### СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ,

#### ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО

#### ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

#### В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация определяет максимальную наполняемость групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634, п. 4.3).

### **2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет

своей часовой недельный (годовой) объем.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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 часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Приложение № 2 к ФССП

#### ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

			(этап спортивной специализации)		мастерства	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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 46).

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

Учитывая возрастные особенности при занятиях спортивной подготовкой детей и подростков, соблюдаются следующие условия:

- к учебно-тренировочной деятельности допускаются только здоровые и практически здоровые дети;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды развития двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми

оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Учебно-тренировочное мероприятие как вид учебно-тренировочного процесса в спортивной подготовке играет важную роль и должно применяться в учебно-тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

Цель учебно-тренировочного мероприятия: качественная подготовка спортсменов и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации УТМ, приведённой в ФССП (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 39).

Тренерский состав планирует и организует учебно-тренировочные мероприятия по этапам подготовки на основании рекомендаций, изложенных в таблице.

Приложение № 3 к ФССП

### 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	-	14	18	21



	России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 40).

Приложение № 4 к ФССП

### Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Спортивная школа олимпийского резерва (далее - СШОР) обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачами СШОР, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 38).

Годовой учебно-тренировочный план (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 СШОР ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, 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 виды спортивной подготовки и иные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные

мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

№ 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	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	30-40	40-53	67-88	81-106	75-92	65-85
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	36-47	56-69	75-92	84-103
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-42	36-42	83-100	84-103
4.	Техническая подготовка	105-122	134-153	182-203	112-125	75-92	65-85
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	2-5	3-6	36-47	69-81	158-166	243-271
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-16	12-19	25-33	18-28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-12	9-16	10-21	50-69	67-92	74-85
8.	Интегральная подготовка	75-84	106-122	104-125	162-181	225-266	234-103
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-</li> </ul>	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

**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-преподаватель, 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.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также

с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся



соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	март	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		апрель	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Январь, Май, сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	3. Семинар для	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	спортсменов и тренеров-преподавателей	антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		обеспечение в субъекте Российской Федерации.
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Январь, Май, сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Этапы высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

## **2.7 Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 41).

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются, начиная с учебно-тренировочного этапа (период спортивной специализации) на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по футболу и постоянно участвуя в судействе школьных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту (см. Календарный план воспитательной работы, п. 1.1 и п. 1.2). Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп высшего спортивного мастерства позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностью к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 42, приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

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

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды медицинского контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые в соответствии с планом подготовки;
2. углубленные медицинские обследования (УМО);
3. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 1 раз в год через 6 месяцев после УМО.

Во время медицинского контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней спортивной 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.

Основными задачами медицинского обследования на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

**Текущее обследование** проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия

в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

**Углубленное медицинское обследование** спортсмены проходят 1 раза в год. К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния и рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

**Этапное комплексное обследование** проводится 1 раз в год через 6 месяцев после УМО в сроки основных периодов годового учебно-тренировочного цикла. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

УМО спортсменов этапа начальной подготовки и спортсменов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, имеющих спортивный разряд ниже 1 спортивного разряда, осуществляется 1 раз в год.

Спортсмены, проходящие обучение на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки и имеющие 1 спортивный разряд и выше, проходят УМО 1 раз в год, а также ЭКО 1 раз в год через 6 месяцев после УМО.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства, имеющие спортивный разряд КМС и выше, проходят УМО 2 раза в год.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

**Система восстановления** включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические** средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием спортсменов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия,

их системы в микроциклах и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

**Психологические** средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система **гигиенических** средств состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

В комплексной реализации гигиенических факторов на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры-преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности спортсменов необходимо учитывать при всех видах планирования учебно-тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с рациональным распорядком дня, мероприятиями по уходу за телом, и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину.



В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, учебно-тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Время для проведения учебно-тренировочных занятий должно выбираться с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание спортсменов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и соответствовать энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 40 — 60 минут после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (в %) при различном времени проведения тренировки представлено ниже:

Приём пищи	Тренировка	
	в первой половине дня	во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним

сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Витаминизация	Весна, осень	Врач
2	Бассейн, сауна	Учебно-тренировочные мероприятия	Тренер-преподаватель команды

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

### 3. Система контроля

#### 3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999).

##### 1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);

укрепление здоровья.

##### 2. 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, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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;

укрепление здоровья.

3. 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три 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;

сохранение здоровья.

4. На этапе высшего 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта».

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, Первенства России, Чемпионата России.

### **3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки результатов освоения Программы проводится аттестация в конце учебного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, календарем спортивно-массовых мероприятий.

Целями и задачами аттестации обучающихся является:

- выполнение учебного плана;
- определение полноты выполнения Программы;
- выполнение требований реализации Программы.

Итоговая годовая аттестация проводится без прекращения процесса обучения для всех обучающихся Спортивной школы в соответствии с Уставом и локальными актами.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме контрольных и контрольно-переводных нормативов. Контроль, как правило, проводится в конце соревновательного и начале переходного периодов к следующему спортивному сезону в ноябре-декабре текущего года.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень подготовленности спортсменов.

Аттестация проводится в виде контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке обучающихся в соответствии с контрольно-переводными нормативами, далее – КПН (приложения № 6, 7, 8 к ФССП) и с учётом:

- участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Спортивной школы, Фрунзенского района, Санкт-Петербурга, Комитета по образованию, Комитета по физической культуре и спорту, Минспорта Российской Федерации и других ведомств;

- личностных достижений обучающихся в соревнованиях различного уровня;
- выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов;

- членства в сборных командах города, СЗФО, Российской Федерации.

Отметка результатов выполнения переводных требований оформляется итоговым протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий Спортивной школы. Обучающиеся переводятся на следующий год и этап обучения решением Тренерского Совета. На основании решения Тренерского Совета издаётся приказ о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

Сведения о переводе обучающихся заносятся в журнал учета групповых занятий.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол».

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

Приложение № 6 к ФССП

№ п /п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
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 3x10 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)	количес тво попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

**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"**

Приложение № 7 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

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

**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"**

Приложение № 8 к ФССП

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

	по воротам (10 ударов)	попаданий	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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

Приложение № 9 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 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. Уroveň спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

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

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

##### **Физическая подготовка (для всех этапов)**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста и специфики.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

##### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие спортсмена - развитие систем и функций организма занимающихся.

Основными задачами ОФП являются овладение разнообразными умениями и навыками, развитие у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, создание условий успешной подготовки в футболе.

Основными средствами являются разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения и спортивные игры.

##### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для мышц шеи: повороты, наклоны и вращения головой в различных плоскостях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

### **Упражнения с предметами.**

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

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

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

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

### **Акробатические упражнения.**

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

### **Подвижные игры и эстафеты.**

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

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег на 15м, 30м, 300м, 1000м (в зависимости от возраста), 12-минутный бег, челночный бег, бег зигзагом. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

### **Спортивные игры.**

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Эстафеты и игры с мячом.

## **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в подготовке спортсменов.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м; 4x5 м; 4x10 м; 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после

приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание

теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до  $180^{\circ}$ ). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Одним из основных разделов футбола является техника. Причем необходимо различать технику игрока и технику футбола. Техника игрока включает такие понятия, как объем и надежность техники. Объем техники – это совокупность технических приемов, которыми владеет данный игрок. Под надежностью техники понимают качество выполнения технических приемов в условиях сбивающих воздействий. Техника футбола – это совокупность всех технических приемов ведения игры. Поскольку техника футбола – это средство ведения игры (а ведение игры следует законам тактики), то необходимо рассматривать технику в единстве с тактикой, то есть такие понятия, как тактико-технические действия и тактико-техническая подготовка.

Техника же в чистом виде как раздел футбола подразделяется на технику игры полевых игроков и вратаря.

Техника полевых игроков включает в себя: удары по мячу; обработку мяча; вбрасывание мяча из-за боковой линии; отбор мяча; ведение мяча; обманные движения (финты); технику передвижений.

Техника игры вратаря делится на: игру на линии ворот; игру на выходах.

Техника вратаря включает в себя ловлю мяча, отбивание и перевод его ладонями и кулаками (одним и двумя), броски за мячом, игру ногами, ввод мяча в игру (рукой и ногой).

Методически обучение технике футбола должно базироваться на общедидактических принципах: 1) сознательности и активности; 2) систематичности; 3) наглядности; 4) постепенности; 5) доступности; 6) прочности; 7) индивидуализации.

Суть принципа сознательности и активности заключается в том, что обучаемый должен осознано подходить к овладению техникой футбола, то есть понимать назначение того или иного технического приема, как он выполняется, стремиться найти наиболее рациональную манеру выполнения, исходя из собственных возможностей и особенностей. Принцип систематичности реализуется посредством регулярности занятий в тренировочном цикле и последовательностью циклов в периоде спортивной деятельности. Принцип наглядности помогает создать правильное восприятие технического приема в целом и его элементов и заключается в демонстрации плакатов, рисунков, кинокольцовок и показе приема и его элементов тренером. Принцип постепенности заключается в изучении элементов техники от простого к сложному. Принцип доступности требует строгого соответствия изучаемого материала возможностям обучаемых. Принцип прочности, один из самых

важных, реализуется путем изменения условий выполнения технического приема: вначале изучаются отдельные элементы, затем прием в целом, после чего прием выполняется в условиях ограничения времени, сбивающих помех (погода, состояние поля, различные отвлекающие моменты и т.д.) и, наконец, в противодействии с соперником (пассивным, затем активным). Совершенствование освоенных технических приемов производится в игровых условиях. Принцип же индивидуализации требует индивидуального подхода к футболистам при работе над техникой с учетом особенностей их техники и индивидуального развития.

## НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### **Техника игры**

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (встречному, уходящему, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов после обработки мяча, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Приём мяча.** Обработка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Обработка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Обработка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.

**Обманные движения (финты).** Финт корпусом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «ложная остановка мяча ногой» (после замедления бега и ложной остановки мяча выполняется рывок с мячом). Финт «замах» (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, стоящим на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой от плеча и с замахом из-за плеча на точность. Бросок мяча низом. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с лёта и полулёта) на точность.

## Тактика игры

### Тактика игры в нападении

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Видение поля, своевременная реакция на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение рационального способа обработки в зависимости от направления, траектории и скорости полёта мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, с изученными финтами) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Отработка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «стенка». Розыгрыш простых комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

### Тактика игры в защите

**Индивидуальные действия.** Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т. е. «закрывание» опекаемого игрока. Выбор момента и способа действия (выбивание или опережение соперника) для перехвата мяча. Правильная оценка игровой ситуации и отбор мяча изученными способами.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика игры вратаря.** Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ 1-ГО И 2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### **Техника игры**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуката. (Все способы ударов отрабатываются правой и левой ногой). Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние.

**Приём мяча.** Обработка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Обработка грудью летящего мяча с переводом в сторону. Обработка опускающегося мяча бедром и лбом. Обработка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений в движении с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, укрывая мяч корпусом.

**Обманные движения (финты).** Финт: выпад и перенос ноги через мяч в одну сторону и уход в другую. Финты «замахом» с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой; после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием и остановкой ногой в широком выпаде (полушагате) и в подкате.

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

**Техника игры вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в



движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой от плеча, сбоку, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## **Тактика игры**

### **Тактика игры в нападении**

**Индивидуальные действия.** Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременный выход на наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие с партнерами при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

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

### **Тактика игры в защите**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. «закрывание» и создание помех сопернику в получении мяча. Отработка перехвата мяча. Отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, правильный выбор позиции и страховка партнеров. Противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

**Тактика вратаря.** Построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

Своевременные команды обороняющимся партнерам по расположению на позициях в зависимости от игровой ситуации и опеке атакующих игроков соперника; взаимодействие с защитниками при введении мяча в игру от ворот.

## **Учебные и тренировочные игры**

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке (для данного года обучения).

### НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ 3-ГО И 4-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

#### **Техника игры**

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

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

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

**Приём мяча.** Приём летящего мяча с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью стопы и «подбивом» грудью, прогнувшись. Приём подъемом опускающегося мяча. Обработка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Приём мяча головой.

**Ведение мяча.** Отработка всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10м.

**Обманные движения.** Отработка финтов корпусом, «замахом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

**Отбор мяча.** Отбор мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди и сбоку в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор толчком плечом в плечо.

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

**Техника игры вратаря.** Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении и в прыжке. Отработка ловли и отбивания мяча при игре на выходах. Игра вратаря против вышедшего один на один противника: отбивание и ловля мяча без падения, с падением и с броском в ноги атакующего. Отработка бросков мяча рукой и выбивания ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

#### **Тактика игры**

##### **Тактика игры в нападении**

**Индивидуальные действия.** Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, увод соперника для освобождения зоны атаки, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по

фронту и подключения из глубины обороны. Выбор рационального разрешения в свою пользу игровой ситуации и использование наиболее изученных технических приемов.

**Групповые действия.** Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена направления атаки посредством перевода мяча на свободный от игроков соперника фланг. Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Отработка игровых и стандартных комбинаций.

**Командные действия.** Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

### **Тактика игры в защите**

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

**Групповые действия.** Правильный выбор позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Расположение в штрафной площади при ловле мяча на выходе и игре на перехват; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча броском в ноги; руководство игрой партнеров по обороне; ввод мяча в игру для организации атаки.

### **Учебные и тренировочные игры**

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

## **НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ГРУПП 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **Техника игры**

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

**Удары по мячу ногой.** Отработка точности (в тренировочную стенку, в ворота, двигающемуся партнеру) и соразмерности силы удара; придание мячу различной траектории полета, выполнение длинных передач и ударов из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Отработка умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

**Приём мяча.** Отработка приёма мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на скорости, переводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.** Отработка ведения мяча различными способами правой и левой ногой на скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и игровую обстановку.

**Обманные движения (финты).** Отработка финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на доводку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

**Вбрасывание мяча.** Тренировка точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, для приема его ногами и головой.

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

## Тактика игры

### Тактика игры в нападении

**Индивидуальные действия.** Отработка тактических способностей и умений: неожиданного и своевременного «открывания»; целесообразного ведения и обводки, рациональных передач, эффективных ударов. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

**Групповые действия.** Отработка: организации атак за счёт продольных и диагональных, средних и длинных передач; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действий в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.** Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

### Тактика игры в защите

**Индивидуальные действия.** Отработка тактических способностей и умений: своевременного «закрывания» соперника (опеки), эффективного противодействия ведению, обводке, передаче, удару по воротам.

**Групповые действия.** Отработка взаимодействия и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиления обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.** Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Отработка комбинированного метода игры в обороне.

**Тактика вратаря.** Определение направления возможного удара, выбор в соответствии с этим наиболее выгодной позиции и применение наиболее рациональных технических приемов. Отработка игры на выходах, быстрой организации атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### **Учебные и тренировочные игры**

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

**P.S.** На этапе совершенствования спортивного мастерства больше внимания уделяется специальной физической и тактической подготовке, а также психологической подготовке, самоанализу и самонастройке к играм.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировок. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общекомандным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к тренеру, партнёрам, судьям, соперникам, зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения и подаётся в форме бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое

внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья юных спортсменов.

В теоретической подготовке групп совершенствования спортивного мастерства дальнейшее развитие получают методические основы спортивной тренировки, закономерности функционирования систем организма под воздействием нагрузок, средства восстановления, умение анализировать реакцию своего организма на нагрузку и корректировать её, методы психорегуляции и самонастроя, основы самомассажа, инструкторская практика (помощь тренеру в проведении тренировки).

## НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### **Техника игры**

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

**Удары по мячу ногами.** Отработка точности (в тренировочную стенку, в ворота, двигающемуся партнеру) и соразмерности силы удара; придание мячу различной траектории полета, выполнение длинных передач и ударов из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Отработка умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

**Приём мяча.** Отработка приёма мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на скорости, переводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.** Отработка ведения мяча различными способами правой и левой ногой на скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и игровую обстановку.

**Обманные движения (финты).** Отработка финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на доводку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

**Вбрасывание мяча.** Тренировка точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, для приема его ногами и головой.

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

## Тактика игры

### Тактика игры в нападении

**Индивидуальные действия.** Отработка тактических способностей и умений: неожиданного и своевременного «открывания»; целесообразного ведения и обводки, рациональных передач, эффективных ударов. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

**Групповые действия.** Отработка: организации атак за счёт продольных и диагональных, средних и длинных передач; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действий в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.** Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

### Тактика игры в защите

**Индивидуальные действия.** Отработка тактических способностей и умений: своевременного «закрывания» соперника (опеки), эффективного противодействия ведению, обводке, передаче, удару по воротам.

**Групповые действия.** Отработка взаимодействия и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиления обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.** Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Отработка комбинированного метода игры в обороне.

**Тактика вратаря.** Определение направления возможного удара, выбор в соответствии с этим наиболее выгодной позиции и применение наиболее рациональных технических приемов. Отработка игры на выходах, быстрой организации атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### Учебные и тренировочные игры

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

**P.S.** На этапе совершенствования спортивного мастерства больше внимания уделяется специальной физической и тактической подготовке, а также психологической подготовке, самоанализу и самонастройке к играм.

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировок. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общекомандным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к тренеру, партнёрам, судьям, соперникам, зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения и подаётся в форме бесед перед началом тренировочных занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья юных спортсменов.

В теоретической подготовке групп совершенствования спортивного мастерства дальнейшее развитие получают методические основы спортивной тренировки, закономерности функционирования систем организма под воздействием нагрузок, средства восстановления, умение анализировать реакцию своего организма на нагрузку и корректировать её, методы психорегуляции и самонастроя, основы самомассажа, инструкторская практика (помощь тренеру в проведении тренировки).

### **Примерные темы теоретических занятий (для всех учебных групп)**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮСШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.



### **Развитие футбола в России и за рубежом**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.).

Международные юношеские соревнования по футболу (турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Повышение функциональных возможностей систем организма (мышечной, дыхательной, кровообращения) под воздействием регулярных занятий футболом.

Роль систематических занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья, развитии физических способностей и достижении высоких спортивных результатов.

### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

#### **Режим и питание спортсмена**

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

## **Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

## **Физиологические основы спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

### **Техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, обработки и ведения мяча, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

### **Тактическая подготовка**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3; 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, со сменой мест, увеличение темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Контратака.

Тактика игры в защите: зонная защита, персональная опека, комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Анализ видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

### **Морально-волевой облик спортсмена.**

#### **Психологическая подготовка**

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать

трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и повышение уровня психологической готовности футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

### **Основы методики обучения и тренировки**

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике и тактике: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, круговой тренировки, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

### **Планирование спортивной тренировки и учет**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

### **Правила игры. Организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, «олимпийская», смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

### **Установка перед играми и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны соперника, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана по ходу игры.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

### **Места занятий, оборудование и инвентарь**

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **Функциональная подготовка**

Это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Основными средствами функциональной подготовки являются игровые упражнения в усложненных условиях, при сбивающих воздействиях помех различного происхождения и противодействию соперника.

### **Реабилитационно-восстановительная подготовка**

Это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в футболе следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного и мышечно-связочного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы спортсменов.

## Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей. Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решении проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Специфика футбола, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

**Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели,

дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием по ходу игры вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания на фоне ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение учебно-тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• идеомоторная тренировка</li> <li>психорегулирующая тренировка</li> <li>успокаивающий и активизирующий самомассаж</li> </ul>	
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности в футболе: концентрации, объёма и переключения внимания, двигательной реакции и реакции на движущийся объект, чувства мяча, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменами определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждом этапе. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим игрового дня, опробовать его в тренировочном процессе, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед выходом на поле, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время товарищеских матчей
	Формирование устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему товарищеских матчей с разными по силе соперниками
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной учебно-тренировочной работы, реальной готовности спортсменов, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих

	психических перенапряжений	мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития <u>двигательных навыков.</u>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду 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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

мастерства	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

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

### **Характеристика особенностей осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол».**

1. 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.

2. 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.

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

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

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

6. Перевод и комплектование групп по годам обучения на этапах спортивной подготовки осуществляется согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству обучающихся при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

7. 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».

Для успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо создать условия для формирования спортивной формы и выхода на её пик в сроки проведения главных стартов.

Годичный макроцикл подготовки строится с учётом процессов адаптации и решает задачи успешного выступления на главных соревнованиях года.

В основу планирования положен годичный цикл подготовки, который подразделяется на 2 полугодичных макроцикла.

В свою очередь, каждый макроцикл делится на 6 месячных мезоциклов, а последние - на микроциклы с отработанной в деталях структурой.

**Тренировочным микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельности, формированию специфического режима работоспособности в соответствии с конкретными условиями предстоящих соревнований.

Различают следующие типы микроциклов: **втягивающие**, **ординарные (нагрузочные)**, **ударные**, **подводящие (предсоревновательные)**, **соревновательные**, **поддерживающие**, **восстановительные** и **переходные**.

**1. Втягивающие** микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

**2. Ординарные (нагрузочные)** микроциклы - (ординар-средний уровень). Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительных по объёмам и с невысоким уровнем интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**3. Ударные** микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

**4. Подводящие (предсоревновательные)** микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

**5. Соревновательные** микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и

паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

**6. Восстановительные микроциклы.** Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

**7. Поддерживающие микроциклы.**

**8. Переходные микроциклы.**

**Мезоцикл** можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов, а также систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразно сочетать различные средства и методы подготовки. В существующей практике мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, примерно, один месяц. На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов влияют: система соревнований и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие факторы.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и восстановительно-поддерживающие.

**Втягивающий мезоцикл** - основная задача которого постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, психической подготовленности и на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-



тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к соревнованиям. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

**Предсоревновательный** мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. Предназначен для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

**Соревновательные** мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

**Восстановительные** мезоциклы - основная задача которого восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Число мезоциклов и порядок их сочетания в структуре **макроцикла** зависит от круглогодичного процесса тренировок и конкретных условий его построения. Продолжительность периодов макроцикла зависит от календаря соревнований и фазовости развития стабилизации и утраты спортивной формы. В рамках большого тренировочного цикла изменяется как содержание, так и построение тренировок.

**Структура годичного цикла** представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных учебно-тренировочных занятий, объединённых задачами подведения спортсменов к наилучшей спортивной форме.

Периоды характеризуются сменой направленности учебно-тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

В годичном макроцикле чередуется 3 периода:

**Подготовительный период** (в футболе длится примерно 4 месяца): обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсменов, приводящая к успешному подведению и участию в соревнованиях года. Подразделяется на два крупных этапа: общеподготовительный и специально - подготовительный.

**Общеподготовительный этап** (длительность 8 - 9 недель): основные задачи - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в футболе, закладка функциональной базы для специально-подготовительного этапа и на весь соревновательный сезон. Этап состоит из 2-х, в отдельных случаях - из 3-х мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2 – 3 микроцикла): втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 5 - 6 недельных микроциклов): базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается наращивание общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и обеспечивающих переход к специально-подготовительному этапу.

**Специально-подготовительный этап** (длительность 7 - 9 недель): задачи - стабилизация объёма тренировочной нагрузки, направленной на повышение уровня функциональной и физической подготовленности, и повышение интенсивности за счет увеличения технико - тактических средств тренировки. Объем нагрузки непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**1-ый этап соревновательного периода** (продолжительность примерно 3 месяца): основные задачи - стабилизация спортивной формы, сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её реализация в соревнованиях для достижения максимальных результатов. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близким к ним специально-подготовительных упражнений. Соревнования сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

**Специально-подготовительный этап** (примерно 6 недель): основная задача которого – подведение спортсменов в оптимальном состоянии ко 2-му этапу соревновательного периода.

**2-ой этап соревновательного периода** (продолжительность примерно 2 месяца): задачи те же, что и на 1-ом этапе соревновательного периода.

**Переходный** (продолжительность 6-7 недель) - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годовичного цикла. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Вместе с тем занятия должны быть построены таким образом, чтобы сохранить определенную тренированность, позволяющую начать новый цикл тренировок с более высокого уровня, чем предыдущий.

Разделение периодов в году строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий ГБУ ДО СШОР «Лидер» Фрунзенского района.

Подготовительный период – декабрь-март.

1-ый этап соревновательного периода – апрель-июнь.

Специально-подготовительный этап – июль-август.

2-ой этап соревновательного периода – август-октябрь.

Переходный период – октябрь-ноябрь.

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

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

ООО «Фабрика Футбола» по адресу: 192236, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, дом 14, корпус 1, лит. А, часть помещения 8-Н (часть помещения 1, помещения 6-29, 32, 51), кадастровый номер 78:13:0740402:1020 для использования в целях организации и проведения тренировочных занятий и под иные цели, в том числе для проведения спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий Санкт-Петербурга.

На базе ООО «Фабрика Футбола» планируется организация оказания услуг дополнительного образования по программе:

- Спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;

Арендуемое помещение находится в здании, которое размещено на территории жилого микрорайона. Помещения размещены на 2 этаже.

Здание, в котором располагается арендуемое помещение, имеет собственную территорию, оборудованную наружным электрическим освещением, по периметру огражденную зелеными насаждениями. Покрытие проездов, подходов и дорожек: асфальтовое покрытие. Оценить состояние покрытия, площадь озеленения не представляется возможным в связи с наличием снежного покрова. На момент осмотра проведена уборка, территория находится в удовлетворительном состоянии, что отвечает требованиям п. 2.11.1, раздел II, СП 2.4.3648-20; раздел VI п. 6.1.2 СП 2.1.3678-20.

Планировка здания обеспечивает соблюдение гигиенических нормативов и доступность услуг, оказываемых инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, маломобильных групп населения (МГН): доступность на участок, доступность входов в здание. Спортивные и вспомогательные помещения, предназначенные для МГН, предусмотрены проектом на 1 и 2 этажах. Предусмотрены универсальные санузлы на 1, 2 этажах, в которые обеспечен допуск обучающихся и посетителей категории маломобильных групп населения, цветовая маркировка имеется. Для подъема на 2 этаж предусмотрен лифт, что отвечает требованиям п. 2.3.1, раздел III, СП 2.4.3648-20.

Для реализации образовательных программ дополнительного образования планируется использовать помещения: зал с 6 полями по 800 кв.м. каждый, 4 тренерских, 14 раздевалок, оборудованных туалетами и душевыми, медицинский кабинет, 4 комнаты тренеров (инструкторов), помещение для хранения спортивного инвентаря и оборудования, санузлы для посетителей, что отвечает требованиям раздел VI п. 6.1.9 СП 2.1.3678-20, п. 3.6.3 СП 2.4.3648-20.

Входы в здание оборудованы тамбурами и воздушно-тепловыми навесами, что отвечает требованиям п. 2.4.1, раздел II СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20).

Для персонала и посетителей выделены отдельные туалетные, что отвечает требованиям п. 2.4.11, раздел II, п.3.6.1. раздел III СП 2.4.3648-20. В санитарных узлах предусмотрены педальные ведра, держатели для туалетной бумаги. Унитазы оборудованы сидениями, изготовленными из материалов, допускающих их обработку моющими и дезинфекционными средствами. Санитарно-техническое оборудование исправно, без сколов, трещин и других дефектов, количество достаточное для осуществления гигиенических процедур.

Спортивные маты, инвентарь и оборудование покрыты материалами, обеспечивающими их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами, что отвечает требованиям п. 3.6.3, раздел III СП 2.4.3648-20; п. 6.1.20, раздел VI СП 2.1.3678-20.

Раздевалки оборудованы скамьями и шкафчиками для одежды. Количество шкафчиков превышает количество детей, которые могут одновременно заниматься на

спортивном объекте. При раздевалках предусмотрены туалетные, умывальники для мытья рук и душевые. В санитарных узлах предусмотрены педальные ведра, держатели для туалетной бумаги. Унитазы оборудованы сидениями, изготовленными из материалов, допускающих их обработку моющими и дезинфекционными средствами. Санитарно-техническое оборудование исправно, без сколов, трещин и других дефектов, количество достаточное для осуществления гигиенических процедур.

Здание организации оборудовано системами горячего и холодного водоснабжения, канализации и централизованного отопления. Сливные трапы оборудованы в душевых, туалетах, что отвечает требованиям п. 2.6.1, раздел II, СП 2.4.3648-20. п. 6.1.15 раздел VI СП 2.1.3678-20

Минимальный возраст обучающихся по программе «Футбол» - 7 лет

Занятия реализуются в соответствии с возрастом: 7-10 лет до 20.00 ч, 10 лет и старше до 21:00 ч

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

Приложение № 10 к ФССП  
Таблица 1

№ 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 (2 х 5 м)	штук	14
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м)	штук	14
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 м)	штук	14
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
			2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1

11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	14

Таблица 2

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество						
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

(размер № 5)									
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11 к ФССП  
Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	40

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками.

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



На отделении футбола работают 17 человек:

-заведующий отделением – 1 человек;

-инструктор-методист – 1 человек;

-тренеры-преподаватели – 15 человек (из них 1 – совместитель).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Спортивной школы.

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 № 191н (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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Высшее профессиональное образование имеют все тренеры-преподаватели и иные работники Спортивной школы отделения футбол.

Первая тренерская категория – 12 человек.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы.

В соответствии с подпунктом 2 пункта 5 статьи 47 Федерального закона от 20.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники (в том числе, тренеры-преподаватели) имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже, чем один раз в три года.

### **6.3 Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с СШОР также могут участвовать физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между СШОР и ресурсной организацией, в котором указываются объем ресурсов, используемых СШОР, и распределение обязанностей между сторонами, срок действия этого договора.

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

### **Список литературных источников**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик [и др.]; Российский футбольный союз. - Москва: Советский спорт, 2011. – 158 с.;
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет): организационно - методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - М.: Человек, 2010. – 110 с.;
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - Москва: Человек, 2010. – 203 с.;
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - Москва: Человек, 2010. - 311 с.;
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - М.: Человек, 2010. - 166 с.
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие / Москва: Человек, 2010. - 174 с.;

12. Лях В.И., З. Витковски. Координационная тренировка в футболе. - М.: Советский спорт, 2010. - 215 с.;

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи сыгранных своей командой матчей;
2. Видеопрограммы спортивной подготовки ведущих футбольных школ мира («Аякс», «Барселона»).

**Перечень ресурсов сети Интернет**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. <http://kfis.spb.ru/>;
3. <http://www.rfs.ru/>;
4. <http://lesgaft.spb.ru/>.