ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 8»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол №02 от06.03.2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО города Севастополя
«СШОР №8»
_____/Стручков К.В./
«20» 03. 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «футбол»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,
утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2025 г. №1008

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Сроки реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочном этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-разработчик:
инструктор-методист Берсенев И.Б.

г. Севастополь 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	**Общие положения**	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**	9
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	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3	Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5	Календарный план воспитательной работы	25
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	35
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	38
3	**Система контроля**	41
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях обучающимися:	41
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
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	44
4	**Рабочая программа по виду спорта «футбол» (спортивной дисциплине «футбол»)**	45
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	45
4.2	Учебно-тематический план	71

5	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	74
6	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**	74
6.1	Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	75
6.2	Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	79
6.3	Информационно-методические условия реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	80
7	**Перечень информационно-методического обеспечения**	80

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу в ГБУ ДО города Севастополя СШОР №8 (далее – Организация) для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся) на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. N 1008 (далее – ФССП).

Программа является локальным нормативным актом ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа олимпийского резерва №8» и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013)

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. N 1008 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта РФ от 22 июля 2025 г. N 589 "Об утверждении правил вида спорта "футбол";

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 года № 279 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Примерная программа);

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-других правовых актов в области образования и спорта обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При составлении Программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающихся должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающихся на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа предназначена для тренеров – преподавателей и иных специалистов Организации, содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и является документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу в организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» (номер-код 001 000 2 6 1 1 Я):

- футбол, номер-код 001 001 2 6 1 1 Я
- мини-футбол, номер-код 001 005 2 8 1 1 Я

Спортивная дисциплина «мини-футбол» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится на футбольных полях уменьшенного размера и отличается от «футбола» тактикой игры и отдельными элементами правил игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков предопределяют тактику игры, больше похожую на тактику игры зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Кроме названных дисциплин, в футболе существую еще дисциплины: «пляжный футбол», «футзал», «футбольное двоеборье», «интерактивный футбол», «ПОДА-футбол на электроколясках».

В ГБУ ДО города Севастополя СШОР №8 реализуется спортивная подготовка по виду спорта «футбол», дисциплина «футбол», номер-код 001 001 2 6 1 1 Я.

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целями 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; укрепление здоровья и формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол, участия в соревновательной деятельности; освоение основ инструкторской и судейской практики; воспитание психологической устойчивости в спортивной деятельности.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач - оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом

образовательные:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование умений выполнять учебные задания;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

спортивные:

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

-освоение основ техники по виду спорта «футбол»;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;

- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе задачи спортивной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства футболистов, к которым относятся:

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.

образовательные:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «футбол»;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «футбол»;
- владение основами теоретических знаний о виде спорта «футбол»*;*
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- знание антидопинговых правил

спортивные:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующих виду спорта «футбол»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- формирование навыков соревновательной деятельности и приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире. Является олимпийским видом спорта.

Цель этой игры - забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. В 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить Чемпионаты мира.

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Футбол характеризуется большим количеством разнообразных движений, в которых задействованы самые разные группы мышц. Движения в футболе разнонаправленные, разновекторные, с часто меняющимися скоростно-силовыми характеристиками. Одной из главных особенностей этого вида спорта является его координационная составляющая.

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть

техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

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

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по футболу представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	до одного года обучения - 7 свыше одного года обучения - 8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до трех лет обучения – 10 свыше трех лет обучения – 13	14

В Организации реализуется программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол» вида спорта «футбол» на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом

сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта футбол» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Приложении №1 к ФССП по виду спорта «футбол» (пп. 4.3. Приказа № 634)

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

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В виде спорта «футбол» выделяются следующие особенности учебно-тренировочной работы: формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно- тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся, уровнем их подготовки.

Рост спортивного мастерства обучающихся Организации зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в футболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-

тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей. Основной структурной единицей тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки. Содержание упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке целесообразно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировочные нагрузки. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объемы тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До одного года	Свыше одного года
Количество часов в неделю	4,5	6 – второй год 8- третий год	10	10,5 - второй год 12 – третий год 14 – четвертый, пятый годы
Общее количество часов в год	234	312 (2), 416 (3)	520	546 (2), 624 (3), 728 (4;5)

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на

основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Исходя из специфики вида спорта «футбол» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.3 Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия:

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

По формам организации обучающихся они делятся на групповые, индивидуальные, фронтальные, круговые и смешанные.

В ходе учебно-тренировочных занятий применяется следующие средства спортивной тренировки:

- общеподготовительные упражнения – главное назначение – способствовать всестороннему функциональному развитию обучающихся;

- вспомогательные упражнения – двигательные действия, создающие специальный «фундамент» для дальнейшего совершенствования футбольного мастерства;

- специально-подготовительные упражнения – комплекс двигательных действий, включающих элементы, присущие виду спорта «футбол», являющиеся для него специфическими или близкие к ним;

- соревновательные упражнения – комплекс двигательных действий в соответствии с существующими правилами соревнований по футболу.

В ходе учебно-тренировочных занятий применяется следующие методы спортивной тренировки:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, лекция и другие;

- наглядные: демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов, слайдов, схем на тактической доске и другие;

- практические – направленные на овладение обучающимися двигательными умениями и навыками.

Учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности: тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.

Восстановительные занятия включаются в план с целью недопущения переутомления спортсмена, ухудшения его состояния. Модельные занятия проводятся в предсоревновательном и соревновательном периодах. Они характеризуются стремлением смоделировать условия, типичные для предстоящих спортивных соревнований. Контрольные занятия проводятся во всех периодах учебно-тренировочное процесса для определения технической, тактической и физической подготовленности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пи. З. 7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп. 3.8 Приказ № 634)

- учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки определены в соответствии с Приложением №3 к ФССП по виду спорта «футбол» и указаны в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

	период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период их проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Число участников учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям определяется Организацией.

Число участников учебно-тренировочных мероприятий:

- по общей и (или) специальной физической подготовке составляет не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе;

- восстановительных мероприятий определяется в соответствии с количеством обучающихся, принимающих участие в спортивных соревнованиях;

- комплексного медицинского обследования определяется в соответствии с планом проведения данного специального учебно-тренировочного мероприятия;

- учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе;

- просмотрового учебно-тренировочного мероприятия определяется в соответствии с правилами приема Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (пп. 3.5 Приказа № 634).

План учебно-тренировочных мероприятий детализируется для каждой группы, ежегодно утверждается организацией и является приложением к Программе.

- спортивные соревнования:

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований для спортивной дисциплины «футбол»: контрольные и основные, с учетом особенностей вида спорта, а также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Матчи – проводятся в виде учебно-тренировочных, просмотровых и иных игр и используются в качестве контрольно-показательного материала для определения готовности команды к стартам в соревнованиях, определения спортивной формы и функционального состояния отдельных игроков и команды в целом, с целью корректировки дальнейшей подготовки команды к главным стартам, просмотра новых кандидатов в сборные команды и т.д.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Направление обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования осуществляется 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, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Рекомендуется проводить регулярные инструктажи обучающихся по соблюдению мер безопасности в период переездов к местам проведения соревнований, при нахождении на объектах спорта, передвижений в места временной дислокации в период соревнований и при нахождении в таких местах; в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных мероприятий. При планировании инструктажей в обязательном порядке предусматривать темы антитеррористической безопасности, пожарной безопасности, общественной безопасности, безопасности участников дорожного движения, правил поведения в ходе чрезвычайных ситуаций природного характера и иных. Темы инструктажей и отметки об их проведении проставляются в журнале тренера-преподавателя.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности подготовки определены в соответствии с Приложением №4 к ФССП по виду спорта «футбол» и представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	1	4	3	1
Основные	-	1	1	1
Матчи	-	5	25	30

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ).

- работа по индивидуальным планам:

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

нерабочие дни; в период нахождения тренера-преподавателя в отпуске, командировках; иным уважительным причинам отсутствия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634).

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенных в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта «футбол», и представленных в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	9 - 11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 4	7 - 8	7 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	7 - 9	11 - 13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	30-35	20-24	26-29

Виды подготовки (ОФП, СФП, технико- тактическая, теоретическая, психологическая)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей

внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. Основными средствами ОФП являются: общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, Физическая подготовка делится на общую и специальную подготовку и направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость). Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке.

Специальная физическая подготовка направлена на:

- совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для футбола;
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в футболе;
- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения со специальным инвентарем – фишки, конусы, горизонтальные лестницы, барьеры и др.;
- упражнения с активным и пассивным сопротивлением – силовые, координационные, скоростно-силовые, скоростные.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка спортсмена является одним из важнейших видов подготовки, особенно в игровых командных видах спорта. Тактика -раздел футбольной подготовки, включающий теорию ведения игры и практическую реализацию построений, приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на

развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психическая устойчивость к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет развития мотивации к спортивной деятельности. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка вступает как воспитательный и самовоспитательный процесс В психологической подготовке на первый план выдвигаются индивидуальные качества. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению игровых и тренировочных задач.

Психологическая подготовка футболиста к предстоящей игре диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании.

К их числу относятся:

- осознание спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям на поле в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения командной победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к игре;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально сбросить физическое и нервное напряжение после игры и вновь мобилизоваться к последующей игре.

Итогом психологической подготовки футболиста должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме отдельных бесед, лекций, иных устных информирований, а также непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу,

клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболиста осмысливать и анализировать действия, как свои, своих товарищей по команде, так и соперника.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634);

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пл. 3.2 Приказа № 634);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

В таблице 6 представлен годовой учебно-тренировочный план по всем видам спортивной подготовки с указанием часов на каждый из них.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет

		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10/10,5	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		16		14	
1.	Общая физическая подготовка	39	53	88/92	95
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	46/49	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	42/46	45
4.	Техническая подготовка	122	140	190/200	124
5.	Тактическая подготовка	2	3	22/24	52
6.	Теоретическая подготовка	2	3	16/18	20
7.	Психологическая подготовка	1	1	8/8	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	10
9.	Инструкторская практика	-	-	5/6	7
10	Судейская практика	-	-	5/6	7
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	6/7	12
12	Восстановительные мероприятия	3	5	9/11	40
13	Интегральная подготовка	58	86	79/75	142
Общее количество часов в год		234	312	520/546	624

Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности. Включает в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных

мероприятий по отдельным этапам. Определяет календарный период проведения мероприятий.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся; начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

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

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую

актуальность и значимость. Патриотизм и культура межнациональных отношений имеют большое значение в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности человека. Патриотизм является одной из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства.

Спортивно-патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Процесс выработки нравственных представлений по вопросам патриотизма и гражданственности в спортивной школе осуществляется с учетом возрастных особенностей спортсменов в образовательном, соревновательном и внеучебном процессе.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

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

		с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой город, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	В течение года

		спортсменов в Российской Федерации, в г. Севастополе): 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	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	
		12 апреля – День космонавтики	
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов	в
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
		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. Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	В течение года По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- 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;	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; -

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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 допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную профессиональным стандартом тренера-преподавателя, трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним с указанием конкретных мероприятий и сроков их проведения представлен в таблице 8.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Проведение регулярных инструктажей, бесед, лекций с обучающимися по недопущению использования допинга в спорте; 2. Прохождение ежегодных онлайн-курсов дистанционного обучения РУСАДА «Ценности спорта»; 3. Участие в организуемых Региональной Федерацией футбола, Детско-юношеской футбольной лигой г. Севастополя мероприятиях, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 4. Веселые старты «Честная игра»	в течение года январь в течение года 1-2 раза в год	с отметкой в журнале посещений учебно-тренировочных занятий с получением сертификата РУСАДА с отметкой в журнале посещений учебно-

	5. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	тренировочных занятий
	6. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в полугодие	Составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа, фото/видео) Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	7. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению 1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	8. Родительское собрание ««Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Проведение викторины на физкультурно-спортивных мероприятиях в Организации. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	9. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Согласовать с ответственным за

			антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение регулярных инструктажей, бесед, лекций с обучающимися по недопущению использования допинга в спорте; 2. Прохождение ежегодных онлайн-курсов дистанционного обучения РУСАДА «Антидопинг»; 3. Участие в организуемых Региональной Федерацией футбола, Детско-юношеской футбольной лигой г. Севастополя мероприятиях, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 4. Выполнение обучающимися заданий тренеров по подготовке докладов и сообщений для всей группы по вопросам борьбы с допингом в спорте. 5. Веселые старты «Честная игра» 6. Антидопинговая викторина «Играй честно» 7. Родительское собрание ««Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 8. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	в течение года январь в течение года в течение года в соответствии с графиком 1-2 раза в год по назначению 1-2 раза в год 1-2 раза в год	с отметкой в журнале посещений учебно-тренировочных занятий с получением сертификата РУСАДА с отметкой в журнале посещений учебно-тренировочных занятий Составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа, фото/видео) Составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа, фото/видео) Проведение викторины на физкультурно-спортивных мероприятиях в Организации. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

			сервисом по проверке препаратов Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися футболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся футболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный развернутый план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для этапа начальной подготовки приведен в таблице 9.

Таблица 9

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-	первый,	

	play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в футболе (беседа)	второй год	высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями футболиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией футбола, правильно показать его, дать практическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь определять и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся уже имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить начальные навыки самостоятельного судейства соревнований или отдельных игр, а в дальнейшем получить квалификацию судьи по футболу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают в ходе учебно-тренировочного процесса и в ходе соревнований, где не требуется у судей наличия квалификационной категории.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. Уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

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

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Планирование инструкторской и судейской практики осуществляется тренерами-преподавателями, исходя из следующих условий:

- начинать данные виды спортивной подготовки следует с первого года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- объемы и сроки реализации данных видов спортивной подготовки отображаются в годовом учебно-тренировочном плане, в календарном плане воспитательной работы и в учебно-тематическом плане (по этапам спортивной подготовки);

- практическое осуществление данных видов спортивной подготовки производится в ходе учебно-тренировочных занятий в составе своей группы обучающихся или другой группы (подготовительная часть УТЗ – разминка, беговые упражнения, общеразвивающие упражнения; основная часть УТЗ – упражнения в соответствии с планом-конспектом тренера-преподавателя; заключительная часть УТЗ – упражнения на расслабление и др.; двусторонние, учебные игры). Может использоваться в течение всего учебно-тренировочного этапа;

- отработка элементов инструкторской и судейской практики в ходе учебно-тренировочных мероприятий (предусматривается в разделе «Специальные учебно-тренировочные мероприятия» при планировании учебно-тренировочного мероприятия). Применяется на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет обучения;

- изучение теоретических основ инструкторской и судейской практики осуществляется в течение всего учебно-тренировочного этапа и отражается в «Учебно-тематическом плане»; отдельные, наиболее простые разделы судейской практики, совместно с правилами игры в футбол могут изучаться на третьем году начальной подготовки;

- обучающиеся, которые показывают лучшие результаты в освоении инструкторской и судейской практики, привлекаются к проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренеров-преподавателей со спортивно-оздоровительными группами и с группами начальной подготовки; таким обучающимся может быть поручено осуществлять судейство игр на внутришкольных физкультурно-спортивных мероприятиях или в ходе учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки (учебные, товарищеские игры).

Наиболее отличившихся в освоении материала обучающихся тренеры рекомендуют для прохождения курсов по подготовке молодых судей с последующим присвоением звания «Юный судья».

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств подлежат ежегодному планированию в Организации и тренерами-преподавателями.

Практические мероприятия по данным направлениям спортивной подготовки предусматриваются в годовом учебно-тренировочном плане, в календарном плане воспитательной работы, теоретические занятия по соответствующим темам – в учебно-тематическом плане. В указанных

документах отображаются объемы и сроки реализации данных видов спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Среди практических мероприятий особое внимание уделяется ежегодному прохождению углубленного медицинского осмотра всех обучающихся Организации (на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном – 1 раз в год), а также восстановительным средствам в ходе учебно-тренировочных мероприятий (в соответствии с планами этих мероприятий). Не менее важную роль имеет постоянный самоконтроль со стороны обучающихся, режим питания и отдыха в ходе учебно-тренировочного процесса (для всех этапов спортивной подготовки), а также в период соревновательной деятельности (для учебно-тренировочного этапа).

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся обязан иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревнованиям.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа ЛФ 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
-медико-биологические;

-психологические.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Планирование объема восстановительных средств имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях обучающимися

Этап начальной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапу начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающемуся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

По итогам освоения Программы применительно к учебно-тренировочному этапу (этапу спортивной специализации) лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающемуся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня

подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений из ФССП по виду спорта «футбол», разработанного перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки обучающихся. Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической и технической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Перевод обучающихся на следующий год обучения в пределах этапа, на следующий этап спортивной подготовки производится на основании результатов сдачи контрольно-переводных нормативов и иных тестовых видов контроля (приобретенных теоретических знаний), а также результатов участия в соревнованиях. Кроме того, для перевода или зачисления в группы УТЭ свыше 3-х лет необходимо выполнить квалификационные требования по разряду (иметь «3-й юношеский спортивный разряд по футболу» или более высокий). Разрядные требования выполняются на официальных соревнованиях определенного уровня, включенных в календарные планы спортивных мероприятий.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ).

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце спортивного года.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» (Приложение № 6 ФССП по виду спорта «футбол») представлены в таблице 12.

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	-		не более	
			-	-	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	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		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 ФССП по виду спорта «футбол») представлены в таблице 13.

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				

1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол» (спортивной дисциплине «футбол»)

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

Этап начальной подготовки

Темы занятий по **теоретической подготовке** для каждого этапа спортивной подготовки указаны в таблице «Учебно-тематический план» Программы.

Для практических учебно-тренировочных занятий предлагается следующий программный материал.

Учебно-тренировочные модули для обучающихся 7-8 лет представлены в таблице 14.

Таблица 14

Модуль	%	Содержание
Простейшие двигательной деятельности формы	30	1. Разнообразные виды ходьбы, бега и прыжков. 2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (палки, конусы, фишки, манишки).
		3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки, шины и т.д.). 4. Эстафеты с элементами акробатики и подвижные игры.
Простые задания с мячом	20	1. Игровые задания на действия с мячом на нитке, направленные на освоение ударам по мячу различными частями стопы. 2. Игровые задания на действия с мячом в сочетании с простыми заданиями на координацию и равновесие. 3. Игровые задания с обводкой различных препятствий. 4. Игровые задания с ударами в цель.
Мини-игры с мячом	20	1. Игры с бросками мяча в круг. 2. Игры с вариациями бросков мяча. 3. Мини-гандбол с бросками в цель. 4. Соревнования с бросками в цель (палки, ящики, коробки, воздушные шары). 5. Игра в баскетбол.
Мини-игры в футбол	30	1. Вариации игр с задачами «забить мяч – защитить цель». 2. Мини-игры с ударами в цель. 3. Мини-игры с различными целями (ворота, скамейки и т.д.) 4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Примерная структура занятий для футболистов 7-8 лет.

1. Подготовительная часть (разминка) – 15-20 мин.:

- простые двигательные задания (бег, подпрыгивания, прыжки, боковые перемещения, перемещения ползком и т.д.);
- жонглирование мячом на нитке и без нее;
- мини-игры;
- игры с изменением условий, ориентиров, оборудования и по станциям (круговая тренировка на развитие двигательно-координационных способностей);

- смешанная тренировка (мини-футбол и игры с изменением ориентиров, условий и вспомогательного оборудования).

Ключевые моменты:

- дети в этом возрасте не нуждаются в специально разогревающей разминке (разминку проводят только с 11 лет);
- начинать тренировку следует с игр и игровых упражнений (у детей высокая двигательная активность, хотят «выпустить пар»);
- постоянный игровой тонус.

2. Основная часть – 20-30 мин.:

- разностороннее освоение двигательным действиям с мячом;
- непродолжительные игры с мячом, например, с «выбиванием»;
- смешанная тренировка: мини-игры в футбол (1х1, 2х2, 3х3) с параллельно выполняемым заданием с мячом на другой половине поля.

Ключевые моменты:

- ведение мяча левой и правой ногой (носком, прямым подъемом);
- контроль с большим количеством касаний мяча;
- передачи мяча внутренней стороной стопы (левой и правой ногой), носком, прямым подъемом на небольшие расстояния;
- занятие начинается и завершается работой с мячом.

3. Заключительная часть – 5 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

В возрастной группе детей 8-9 лет активно развиваются функции двигательного анализатора, однако способность дифференцировать мышечные усилия развита еще слабо. В этом возрасте отмечаются большие величины латентного периода сложных двигательных реакций. Мальчики и девочки обладают недостаточной точностью реакции на движущийся предмет, допускают существенные ошибки, вызванные преждевременным и запоздалым реагированием. Поэтому необходимо выполнять много упражнений на развитие реакции на движущийся предмет.

Основные отличия детей этого возраста**:**

- высокая двигательная активность;
- большой энтузиазм к соперничеству;
- слабость мышц – проблемы с координацией;
- низкая концентрация внимания;
- сильная, но некритическая ориентация на взрослых.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Чем большим объемом движений мальчик или девочка

овладеют в этот период, тем легче будут освоены тончайшие элементы спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные модули для обучающихся 8-9 лет представлены в таблице 15.

Таблица 15

Модуль	%	Содержание
1. Разносторонний бег и двигательные действия, игры с ловлей мяча и выбиванием, на равновесие и координацию	15	1. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики. 2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (конусы, фишки и т.д.). 3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки и т.д.). 4. Игра – основа всестороннего физического развития.
2. Игровые задания и игры с мячом с изменением пространства, жонглированием мячом	15	1. Игровые задания с разными мячами (например, теннисные мячи, мягкие мячи). 2. Игровые задания на координацию движений с мячом. 3. Игровые задания с двумя или тремя мячами. 4. Мини-игры с мячом.
3. Базовая техника в игровой форме: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, прием катящегося мяча и ведение, удары средней частью подъема	20	1. Игровые задания и соревнования с дриблингом через небольшие ворота по обозначенному маршруту. 2. Игровые задания с дриблингом и ударом по воротам. 3. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота. 4. Игровые задания с вариацией передачи мяча и завершающим ударом по воротам.
4.Мини-игры в футбол	50	1. Мини-игры в футбол: 3х2 +1 вратарь на 2 ворот/4х2 +2 вратаря на 2 ворот. 2. Мини-игры в футбол на 2(3) ворот. 3. Мини-игры в футбол с различными целями (мини-воротами, конусами и т.д.). 4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Примерная структура занятий для футболистов 8-9 лет

1. Подготовительная часть (разминка): 15-20 мин.:

- подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом на нитке и без нитки с использованием вспомогательных средств и инвентаря;
- мини-игры.

2 (1). Основная часть (задания) – 20-30 мин.:

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;

- задания с несколькими мячами;
- задания с ведением, передачей, ударом, приемами мяча в разной последовательности;
- задания с контролем мяча и обводкой препятствий;
- несложные задания на развитие координационных и скоростных способностей посредством эстафет, подвижных игр и игровых заданий с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 1х1; 2х1; 3х1.

Ключевые моменты:

- освоение техники передвижения и владения мячом в игровой форме;
- передачи мяча низом внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);
- мяч постоянно под контролем;
- игрок должен контролировать игровую ситуацию (это качество важно развивать на всех этапах обучения);
- наблюдение за партнерами;
- при обучении технике не предлагать «регламентированных» и монотонных двигательных заданий (выполнение только в динамике);
- избегать продолжительных ожиданий, выполнение в небольших группах.

2 (2). Основная часть (игровое время) – 25-35 мин.:

- мини-игры в футбол: 2х2; 3х3; 4х4; 5х5;
- с несколькими воротами;
- с разными целями;
- со свободой действий;
- непродолжительные турниры (идеально 4х4); □ занятия начинаются и заканчиваются работой с мячом.

3. Заключительная часть – 5 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Техническая подготовка

Техника перемещений и бега.

Перемещения и бег в футболе имеют свою специфику, поэтому в процессе обучения необходимо использовать упражнения, содержащие специализированные виды перемещений и бега:

- ходьба;
- бег трусцой;
- боковые перемещения;

- ускорения;
- разного рода рывки с изменением направления движения и резкими остановками.

Очень важна коррекция подъема бедра при беге, постановка стопы на поверхность футбольного поля, коррекция длины шага и работы рук.

Пример упражнения:

- катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно;
- то же, но из стороны в сторону;
- посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте и в движении вперед-назад, вправо-влево, с увеличением скорости посыла от ноги к ноге и движения в разные стороны);
- то же, но посыл мяча от стопы к стопе внутренней частью подъема.

Упражнение для корректировки длины шага при беге и повороте.

На некотором расстоянии от старта (по усмотрению тренера) поставлен конус; по сигналу игрок должен быстро переместиться к конусу, обвести его и вернуться обратно. Упражнение можно проводить в виде соревнования. Обязательно включить повороты в обе стороны. Следует обращать внимание юных футболистов на постановку правой или левой ноги в момент поворота: если игрок, двигаясь к конусу, использует длинный шаг, то, готовясь к повороту, он должен укоротить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота, однако не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

Техника ведения.

Для обучения ведению необходимы упражнения, сочетающие и бег, и ходьбу с изменением скорости, ритма и направления движения.

Следует обратить внимание при ведении на длинной дистанции на возможность посыла мяча несколько дальше от ведущего, чем тогда, когда рядом соперник. Учесть, что частые удары по мячу при ведении снижают скорость перемещения.

Обучать ведению носком, средней, внутренней и внешней частями подъема по прямой, по дуге, по кругу, зигзагообразно.

При различных способах ведения тренеру необходимо обращать внимание как на качество ведения, так и на положение головы ведущего – чтобы футболисты привыкали, одновременно с ведением мяча, и к контролю игрового пространства.

Пример упражнения:

- квадрат 20х20 м;
- две группы напротив друг друга – с мячами;
- одновременное ведение мяча от своей линии до противоположной;

- тренер должен корректировать проход соперников мимо друг друга с переводом мяча под дальнюю ногу; достигнув противоположной линии, игроки должны развернуться, переведя мяч подошвой под себя, и вернуться в исходную позицию;
- обращать внимание игроков на визуальный контроль мяча, партнеров и соперников при прохождении дистанции;
- предложить пройти дистанцию по одному, но максимально быстро; то же, но в парах, то же, но всей группой.

Дриблинг.

- дриблинг предполагает как уверенный контроль мяча с ведением, так и возможность обводки соперника;
- важно умение вести мяч любой ногой, работая как серединой подъема, так и внутренней или внешней его частью;
- при изменении направления движения необходима быстрая работа стопами ног;
- в дриблинге руки нужно держать пошире, чтобы лучше удерживать равновесие и блокировать соперника;
- голову необходимо держать выше, контролируя игровое пространство;
- в собственной зоне обороны необходимо избегать дриблинга;
- в средней зоне можно использовать дриблинг для обыгрыша соперника, удержания мяча в команде для сохранения инициативы и в случае, если нет достаточно хороших адресов для передачи;
- в зоне атаки эффективный вариант – использовать «взрывной» дриблинг.

Упражнение.

Площадка 18х30 м разделена на три зоны. В 1-й зоне – три игрока соперника, во 2-й – два, в 3-й – один. Задача ведущих – пройти три зоны без потери мяча. Задача соперника – выбить мяч у входящих в зоны. В первую зону могут войти сразу трое ведущих. Если у игрока выбили мяч, он входит в игру снова со старта.

Передача (пас).

Важный компонент футбола, своего рода «язык игры» – пас на небольшое расстояние. Производится он чаще всего внутренней стороной стопы.

Передача на большое расстояние чаще всего осуществляется внутренней частью подъема, при этом тело игрока несколько отклоняется назад при непосредственном ударе по мячу.

С 8 лет уже можно обучать делать пасы внешней частью подъема. При пасах и передачах важно научить футболистов учитывать следующее:

- своевременность;
- способ выполнения;
- скорость и точность паса и передачи;

- сокрытие намерения перед исполнением (так называемый «скрытый пас»).

Упражнение.

В треугольнике (расстояние определяет тренер) пас и прием осуществляются при взаимодействии одним мячом. Затем – то же, но двумя мячами; смена направления; менять пасующие и принимающие поверхности голеностопа и т.п.

Прием/остановка мяча.

Одни из видов контроля мяча. Необходимо обучить юных футболистов приему мяча в одно касание с выводом мяча в положение, позволяющее тут же приступить к последующим действиям.

Очень важно научить выбирать принимающую мяч поверхность еще до непосредственного приема, а также степень усилия приема, чтобы избежать отскока. Так же важно научить в момент приема и перевода укрыть мяч корпусом под дальнюю от соперника ногу.

Качество освоения во многом зависит от умения тренера продемонстрировать правильные действия при приеме мяча серединой подъема, внутренней и внешней его частью, внутренней стороной стопы, бедром правой и левой ноги.

При освоении необходимо постепенно усложнять условия выполнения приема, в том числе при близком расположении соперника.

Важно при освоении изменять угол передачи мяча для приема и остановки, учить футболистов использовать различные принимающие поверхности.

Упражнение.

В парах (мяч на пару) первый делает пас или наброс мяча, второй принимает мяч различными способами с уступающим движением в момент приема. Следует менять расстояние от пасующего, траекторию паса или наброса, скорость, угол паса и т.п.

Обманные действия и финты.

Немалое внимание уделяется освоению обманным действиям. Для успешного руководства процессом освоения, чтобы они чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое освоение.

Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем – направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч – и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

Юный футболист должны освоить основные финты:

- финт уходом основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения;
- уход выпадом – игрок, ведущий мяч, показывает выпад в одну сторону, а уходит с мячом в другую;
- уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади;
- финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и предварительно, при передаче мяча партнеру или ударе по воротам.

Отбор мяча.

Параллельно с освоением ложным движениям и финтам необходимо постепенно обучать юных футболистов отбору мяча.

Отбор осуществляется чаще всего в момент приема мяча соперником при незначительном отскоке мяча от принимающей поверхности. Атаковать соперника с целью отбора можно и тогда, когда соперник несколько отпустит мяч от себя во время ведения.

Вначале осваивают отбор мяча ударом (часто – носком стопы) или остановкой ногой, когда нога ставится поперек направлению ведения. Затем можно перейти к освоению отпора в выпаде, а с 10 лет – к отстранению соперника от мяча корпусом (толчком плеча).

Отбор в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор с расстояния 1,5-2 м, применяя при этом носок выбивающей ноги.

Упражнение.

Прямоугольник 10х20 м. Двое стоят за лицевой линией, между ними – тренер с мячом. Тренер неожиданно посылает мяч вперед, игроки быстро выбегают, стараются забрать мяч под контроль и завести его за противоположную лицевую линию. Кто это сделал – получает очко, а тот, кто сумеет еще и сделать обратную передачу тренеру – 3 очка.

Удары.

Это наиболее важные технические приемы из числа атакующих действий с мячом. Всегда когда возникает возможность для нанесения удара по воротам, ее надо обязательно использовать. Игроки должны уметь выполнять удары различными по технике исполнения способами вне зависимости от занимаемых позиций в команде. В тренировках должно отводиться достаточно времени и затрачиваться достаточно усилий для освоения техники ударов по воротам из различных позиций. В сложной обстановке скученности в штрафной площадке соперника важно оценить собственное положение по отношению к створу ворот и соответственно этому понять расположение вратаря.

При освоении и использовании различных способов ударов тренеру не стоит жестко регламентировать футболиста на обязательную схему

«эталонного» движения. Надо так скорректировать выполнение удара, чтобы это не только не мешало, но и помогало освоить свой собственный стиль.

Способы ударов:

- внутренней стороной стопы;
- серединой подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема.

Упражнение.

Игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер посылает мяч в сторону ворот, ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Владеющий старается добить, а партнер – помешать.

Тактическая подготовка

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

Для решения различных тактических задач тренер-преподаватель предлагает футболистам решать эти задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, используя уже освоенные технические приемы.

Тренерская задача – развить способность футболистов находить верные решения, правильно тактически выстраивать их; с первых же занятий воспитывать самостоятельность, быстроту ориентировки, творческую активность, используя упражнения, в которых игроки вынуждены осмысливать обстановку, принимать самостоятельные решения.

Следует обратить внимание на упражнения, решение которых допускает несколько вариантов. Сначала осваиваются основные части тактического взаимодействия, затем они соединяются в цепочку для закрепления и совершенствования тактических действий.

Методы освоения тактики:

- многократное повторение упражнения;
- демонстрация и видеопоказ;
- словесный рассказ;
- анализ игроком своих действий, а также действий партнеров по линии, команды в целом и соперника.

Средства взаимодействия.

- взаимодействие двух, трех и более игроков: без смены мест, без соперника, со сменой мест;
- то же, но с условным соперником;
- то же, но с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же, но с усложненным заданием (ограничение касаний, времени владения мячом, изменение размеров площадки и т.д.).

Игра 2х2 является идеальной для 7-8 летних футболистов, в которой они осваивают не только технические, но и тактические умения, поскольку происходит много контактов как с мячом, так и с партнерами и соперниками. В игре игрок без мяча оценивает положение владеющего мячом партнера и приближается к нему с целью поддержки, тем самым давая партнеру возможность воспользоваться возможностью взаимодействия или начать обводку соперника. Игрок с мячом также оценивает ситуацию и имеет возможность выбрать вариант – действовать одному или осуществить передачу партнеру.

Чтобы приобщить юного футболиста к связи с партнером, необходимо информировать его о том, что за каждым игровым амплуа (защитник, полузащитник, нападающий, вратарь) нужно видеть целостность, слагаемую из функций игроков. Важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать на ограниченной площади футбольного пространства.

Тактическая подготовка в период 8-9 лет:

- освоение как можно более широкого набора тактических взаимодействий;
- использование упражнений, моделирующих условия и интенсивность матча, а также стимулирующих игрока к проявлению инициативы;
- вовлечение игрока в процесс тактического занятия с помощью вопросов, обсуждений, советов;
- взаимодействие с партнерами при расположении «в линию», «в треугольнике», «в ромбе»;
- взаимодействие с партнерами в структуре из шести полевых игроков (7х7);
- изучение индивидуальной тактики;
- пошаговое освоение взаимодействия в игровом пространстве; изучение простейших групповых тактических взаимодействий (передача мяча в парах, тройках с продвижением, в том числе с изменением направления движений);
- развитие способности быстрого переключения от атаки к обороне и наоборот;
- освоение тактики в условиях игр 4х4, 5х5, 7х7, 8х8;
- тренировка игровых ситуаций с преимуществом игроков атаки, либо обороны, либо в равных составах;
- контроль точности выполнения технических приемов и правильного тактического взаимодействия;
- освоение различных тактических систем расположения игроков на футбольном поле; вводится понятие позиций, зон ответственности;

Физическая подготовка

Необходимо учитывать своеобразие развития физических качеств в возрастной период 7-9 лет (когда вначале развитие одного сопровождается ростом другого, а в дальнейшем – может тормозить развитие других), а также возможности каждого юного футболиста постоянно контролировать реакцию на нагрузку, индивидуализировать ее.

Поскольку быстрота двигательной реакции еще недостаточна и несколько ограничено развитие скоростных качеств, внимание следует уделить развитию отдельных движений с увеличением темпа их выполнения в короткое время. Все внимание – не на технику выполнения какого-либо действия, а на быстроту движений. Время выполнения упражнений – не более 8 мин., чтобы не наступало утомления. Быстрый старт, быстрый разгон, рывково-тормозные действия с ускоряющейся быстротой, беговые упражнения на 10-15-20 м.

На 3-м году начальной подготовки завершается развитие физических качеств с помощью элементов футбола. Основным техническим элементом футбола, который изучают футболисты 3-го года начальной подготовки, является ведение, финты. На этом этапе также начинается освоение приема и остановки мяча, ударов по мячу.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практическая часть: воспитание физических качеств. Освоение двигательных навыков: бег – по прямой, приставными шагами, с высокоподнятыми коленами, челночный бег, укороченным шагом, в ускоренном темпе. Ходьба – на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, лицом вперед скрестными шагами, танцевальными приставными шагами, с подскоком, в полуприседе, с движениями рук, спортивной ходьбой. ОРУ – без предмета: упражнения для рук, ног, мышц спины, живота. Махи, рывки, круговые движения; наклоны, повороты. ОРУ с предметом: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов*:*

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

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

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 30,60,100,400м;

-кроссы 1000 м /в зависимости от возраста/;

-6-минутный бег;

-прыжки в длину с места;

-тройной прыжок с места и с разбега;

-многоскоки;

-пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры*:*

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты*:*

бег 30 м с ведением мяча;

бег 5х30 м с ведением мяча;

удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;

вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*:*

вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;

удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости*:*

игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;

многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости*:*

держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;

парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

эстафеты с элементами акробатики;

подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка футболиста – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
2) Сведения о строении и функциях организма человека.
3) Влияние физических упражнений на организм человека.
4) Вредные привычки и их преодоление.
5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
8) Олимпийское движение.
9) Технические приемы в футболе и особенности техники их выполнения.
10) Индивидуальные и групповые тактические действия в футболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
12) Правила футбола.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий.

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной

физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей ОФП является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годичного цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

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

Метания: броски набивного мяча (1 кг, 3 кг) из различных положений.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции;
- скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
- акробатической и прыжковой ловкости;
- гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в футболе (соревнования по технической, тактической подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными футболистами тренерам-преподавателям необходимо обращать внимание на максимальные

усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстроте проявления максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного футболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод,
- метод непредельных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- для упражнений с отягощениями дозировки следующие:
  - количество повторений с отягощением в одной серии – 10-20;
  - продолжительность интервалов отдыха – 2-3 мин;
  - количество серий – 4-6;
- для упражнений без отягощения дозировки следующие:
  - продолжительность одной серии – 10-20 повторений;
  - интенсивность – без пауз между повторениями;
  - интервал отдыха между сериями – 1-2 мин;
  - количество серий – 5-7 в тренировке.

Развитие специальной быстроты.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей футболистов:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущейся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);
- скорость одиночного движения;
- способность к быстрому началу движения (ускорения);
- способность к быстроте перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и

требуют принципиально отличных средств воспитания. В футболе мы встречаемся с комплексным проявлением этих способностей. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных футболистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей футболистов, должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены футболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущейся объект, реакция выбора).

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект .

Движущиеся объекты в футболе – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирование на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера-преподавателя футболисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за футболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа футболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Воспитание быстроты реакции выбора.

Такая реакция предполагает, что у футболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается в футболе при выполнении удара по воротам и «силовой» (длинной) передачи, когда необходима максимальная скорость бьющей ноги.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных футболистов :

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после активной разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных футболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных футболистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Развитие специальной выносливости .

По специфике деятельности футболистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную. В футболе выделяют скоростную и игровую выносливость.

Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении футболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1- 3 мин;

- то же, но с падениями;

- выполнение технически приёмов (передачи, приемы мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, увеличенным количеством сыгранных таймов, с заполнением перерывов между таймами игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных футболистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных футболистов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).

2. Продолжительность упражнения.

3. Продолжительность отдыха.

4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности – активный или пассивный отдых).

5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

- интенсивность: 95% от мах;

- продолжительность одного повторения: 3-8 сек;
- количество повторений: 4-5;
- отдых между повторениями: 2-3 мин;
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании игровой выносливости:
- интенсивность: 90-95% от мах;
- продолжительность одного повторения: 20 сек - 3 мин;
- количество повторений: 3-4;
- отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 15-20 мин.

Развитие координационных способностей (ловкости).

Соревновательная деятельность футболистов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;
2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;
3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, обманных движениях и уходах от соперника, а также при выполнении технических приёмов в условиях противодействия соперника.

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых футболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее футболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном или нестабильном положении.

На учебно-тренировочном этапе подготовки футболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными футболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;
- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);
- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Развитие гибкости.

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость футболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности

в следующих суставах: крестцово-позвоночном, коленном, тазобедренном и голеностопном.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам и т.д.).

Методические указания. Упражнения на гибкость проводить:

- после активной разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных футболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

Подбор средств и методов воспитания специальных физических качеств в последующих периодах подготовки осуществляется на основе преемственности специфических принципов физического воспитания, применения современных методик в области специальной физической подготовки.

При подборе учебно-тренировочных заданий необходимо руководствоваться следующими специфическими принципами физического воспитания:

- принцип научности;

- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип прочности;
- принцип учета индивидуальных особенностей.

При дальнейшем ведении многолетней подготовки, необходимо придерживаться следующих положений:

- Упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов в футболе.

- При усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого – лежа, к сложному – стоя, с уменьшением точек опоры.

- Для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения*:*

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой*:*

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой:

-удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

-Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча:

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).

Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча:

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы;

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты):

-обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч;

-финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «ударом головой»;

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканием мяча»;

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча:

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча:

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега;

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря:

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку 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 сверху, снизу на точность и дальность.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча;
- эффективное использование изученных технических приемов;
- способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;

Групповые действия:

-взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника;

-используя короткие и средние передачи;

-комбинации в парах: «стенка», «скрещивание»;

-комбинация «пропуск мяча»;

-умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия:

-выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте;

-согласно избранной тактической системе в составе команды;

-расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

-противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча;

-совершенствование в «перехвате»;

-применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки;

-противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия:

-взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника;

-осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера;

-организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча»;

-взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»;

-организация и построение «стенки»;

-комбинация с участием вратаря.

Командные действия:

-выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте;

-согласно избранной тактической системе в составе команды;

-организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;

-выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

-организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

-игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

-указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры

Проведение игр по упрощенным правилам, постановка тренером-преподавателем определенных заданий на конкретную игру или ее часть, изменение условий в ходе учебной игры; обязательное применение в играх изученного программного материала для данного года обучения по технической и тактической подготовке.

Контрольные соревнования

Проведение игр по правилам футбола; использование в процессе игр учащимися всего освоенного материала; оценка качества освоения материала тренером-преподавателем; на основе этих оценок – корректировка дальнейшего учебно-тренировочного процесса в целом и по каждому обучающемуся, в частности.

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице 16.

Таблица 16

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	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

	вида спорта и его развитие			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 двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:**	**≈ 960/1200**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107/133	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	≈ 107/133	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107/133	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107/133	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107/133	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 107/133	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

	подготовки. Основы техники вида спорта			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 106/132	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 106/132	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	≈ 106/137	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

6.1 Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

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)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Нормы обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 17.

Таблица 17

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий

1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5.	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Тренажер "лесенка"	штук	на тренера-преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5 х 2 м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (3 х 2 м)	штук	на футбольное поле	4
13.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 1 м или 1 х 1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14.	Электронасос	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины "футбол"				
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1

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

Нормы обеспечения спортивной экипировкой представлены в таблицах 18 и 19.

Таблица 18

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

Таблица 19

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)	
				количество	срок эксплуатации лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

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

Учебно-тренировочный процесс и соревнования проводятся на материальной базе ГБУ ДО СШОР №8:

- спортивные комплексы с футбольными полями стандартных размеров с искусственной травой, расположенные: г. Севастополь, ул. Симонка,53 и г. Севастополь, п. Андреевка, ул. Качинская, 41;

- спортивный комплекс с футбольным полем уменьшенных размеров (60м на 40м) с искусственной травой, расположенное: г. Севастополь, Инкерман, ул. Карьерная, 51;

- четыре универсальные площадки с искусственным покрытием, расположенные рядом с футбольными полями по указанным адресам и по адресу: г. Севастополь, ул. Аллы Оношко, 48а;

- спортивный зал и тренажерный зал, расположенные: г. Севастополь, ул. Аллы Оношко, 48а.

На спортивных комплексах имеются отапливаемые раздевалки с душевыми; медицинские кабинеты, укомплектованные необходимым медицинским оборудованием, инвентарем и медикаментами; места для занятий на уличных тренажерах.

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками, принимающими участие в реализации Программы. Тренеры-преподаватели имеют высшее профильное (физическая культура и спорт) образование.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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), а также 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается организацией их участия в регулярных дистанционных мероприятиях (онлайн вебинары, семинары, лекции, круглые столы и др. с последующим тестированием и получением сертификатов); очным и (или) дистанционным регулярным прохождением курсов повышения квалификации; внутришкольными образовательно-методическими мероприятиями; самоподготовкой и самообразованием; иными средствами ознакомления и изучения современных тенденций развития вида спорта «футбол» и методики его преподавания детям.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной

подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

7. Перечень информационно-методического обеспечения

Литература:

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М:
6. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
9. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.
10. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
11. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

Интернет-ссылки:

https://www.futbologika.com/

Дидактические и наглядные материалы и пособия:

1. Набор плакатов по темам теоретических и практических занятий
2. Видеоматериалы обучающие (футбольная тематика)
3. Учебные пособия по футболу
4. Атласы, сборники упражнений
5. Сценарии физкультурно-спортивных мероприятий