

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

659300 Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Ленина 149/1,
т. (3854) 32-94-22, e-mail: ssport2@mail.ru



Рассмотрено:

На заседании Педагогического Совета
МБУДО «Спортивная школа №2»
Протокол № 1 от 03 февраля 2025года.

Утверждаю:

Директор МБУДО «Спортивная
школа №2»

_____ С.М.Вирбицкас
Приказ № 9-ОД от 05.02.2025 года.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП) и приказом Минспорта России №723 от 10 октября 2023г. «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 №1000».

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи;
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Наполняемость (человек)</i>
Для спортивных дисциплины «футбол»			
<i>Этап начальной подготовки</i>	3	7	14
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	6	10	12

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица на конкурсной основе желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «футбол», сдавшие нормативы физической подготовки для зачисления на начальный этап подготовки по виду спорта «футбол», минимальный возраст 7 лет.

Учебно-тренировочные группы (УТ), формируются из обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «футбол», проявивших

способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе и выполнившие нормативы по общефизической и технической подготовки для перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «футбол». Продолжительность этапа - 6 лет (базовая подготовка 1,2 года подготовки; спортивная специализация 3,4,5,6 лет подготовки).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	12	12	12
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	624	624	624	624

Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером в соответствии с учебной нагрузкой на год и утверждается методическим объединением спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного учебного занятия устанавливается в часах (1 час - 60 минут) и не должна превышать:

- двух часов на этапе начальной подготовки;
- трех часов на учебно-тренировочном этапе.

Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

2.3. Виды (формы) обучения

2.3.1. В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные, игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

2.3.2. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-

тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.3.3. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий.

Спортивные соревнования

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	1	1	1
Матчи	-	5	25	30

Функции соревнований по спортивной дисциплине «футбол» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная

форма подготовки спортсмена и контроля её эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых её этапах планируются не большое количество контрольных соревнований, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Матчи по футболу в спортивной школе означают регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх. Они играют важную роль в развитии и формировании у детей навыков, необходимых для успешной игры в футболе.

Некоторые преимущества таких матчей:

Психологическая устойчивость. Дети учатся фокусироваться на игре, несмотря на внешние факторы, и мобилизовывать силы для достижения победы.

Обмен опытом. Соревнования с разными командами предоставляют детям уникальный опыт: они видят новые приёмы, перенимают тактические решения соперников и растут как спортсмены.

Обсуждение и учёба. Обсуждение результатов матчей с тренерами и товарищами делает учебный процесс более наглядным и эффективным. Это шанс понять свои сильные и слабые стороны и расти вместе с командой.

Сплочённость. Работа в команде — это не только игровые моменты, но и укрепление дружеских отношений. Дети учатся доверять друг другу, сплачивая команду вокруг общей цели.

Уверенность в себе. Даже при поражении дети учатся не допускать конфликтов и смотреть в будущее. Тренеры помогают им развивать навыки и укреплять уверенность в себе, чтобы они не разочаровывались в спорте.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Самостоятельная подготовка

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса, в учебно- тренировочный процесс включает в себя период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки *от 10% до 20%* от общего количества часов предусмотренного годовым учебно-тренировочным планом.

Индивидуальная подготовка является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических качеств обучающихся, морально-волевых, а так же может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких обучающихся одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

Тренером-преподавателем составляется индивидуальный план - график по принципу - на год, период, месяц и т. д.

Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период, или тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер- преподаватель и обучающийся определяют:

- 1) объём интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных.

При нахождении тренера - преподавателя в отпуске или командировке, а также работа обучающимися в праздничные дни может осуществляться по индивидуальному заданию самостоятельно.

2.4.Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы 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(%)	-	1-4	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая подготовка(%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Теоретическая				

	<i>подготовка(%)</i>				
7.	<i>Психологическая подготовка(%)</i>				
8.	<i>Инструкторская практика(%)</i>	-	-	2-3	2-3
9.	<i>Судейская практика(%)</i>				
10.	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)</i>	3-5	3-5	2-4	8-11
11.	<i>Восстановительные мероприятия(%)</i>				
12.	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)</i>				
13.	<i>Интегральная подготовка(%)</i>	32-36	32-35	20-24	26-29

2.4.2. Годовой учебный план в часах

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	Т-6
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	10	10	12	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)								
		14	14	14	12	12	12	12	12	12
1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	48 (15,3%)	72 (17,3%)	72 (17,3%)	72 (13,8%)	72 (13,8%)	84 (13,5%)	84 (13,5%)	84 (13,5%)	84 (13,5%)
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	-	-	-	48 (9,2%)	48 (9,2%)	60 (9,6%)	60 (9,6%)	60 (9,6%)	60 (9,6%)
3.	<i>Участие в спортивных соревнованиях</i>	-	-	-	34 (6,5%)	34 (6,5%)	48 (7,7%)	48 (7,7%)	48 (7,7%)	48 (7,7%)
4.	<i>Техническая подготовка</i>	144 (46,2%)	180 (43,3%)	180 (43,3%)	192 (36,9%)	192 (36,9%)	220 (35,2%)	220 (35,2%)	220 (35,2%)	220 (35,2%)
5.	<i>Тактическая подготовка</i>	2 (0,6%)	2 (0,5%)	2 (0,5%)	24 (4,6%)	24 (4,6%)	24 (3,8%)	24 (3,8%)	24 (3,8%)	24 (3,8%)
6.	<i>Теоретическая подготовка</i>	2 (0,6%)	2 (0,5%)	2 (0,5%)	12 (2,3%)	12 (2,3%)	12 (1,9%)	12 (1,9%)	12 (1,9%)	12 (1,9%)
7.	<i>Психологическая подготовка</i>	2 (0,6%)	2 (0,5%)	2 (0,5%)	12 (2,3%)	12 (2,3%)	12 (1,9%)	12 (1,9%)	12 (1,9%)	12 (1,9%)
8.	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</i>	5 (1,6%)	5 (1,2%)	5 (1,2%)	5 (1%)	5 (1%)	6 (0,9%)	6 (0,9%)	6 (0,9%)	6 (0,9%)
9.	<i>Инструкторская практика</i>	-	-	-	2 (0,4%)	2 (0,4%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)
10.	<i>Судейская практика</i>	-	-	-	2 (0,4%)	2 (0,4%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)

11.	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	4 (1,3%)	5 (1,2%)	5 (1,2%)	5 (1%)	5 (1%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)
12.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	4 (1,3%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (0,7%)	4 (0,7%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)	8 (1,2%)
13.	<i>Интегральная подготовка</i>	101 (32,3%)	144 (34,6%)	144 (34,6%)	108 (20,7%)	108 (20,7%)	126 (20%)	126 (20%)	126 (20%)	126 (20%)
<i>Общее количество в год</i>		312	416	416	520	520	624	624	624	624
<i>Самостоятельная работа 10% от общего количества в год</i>		31	41	41	52	52	62	62	62	62

Каждый вид подготовки имеет как локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «футбол», уметь организовать и провести соревнования.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль- это система средств и методов восстановления, каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных

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

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

2.5.1. Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к

запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта баскетбол; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	в течение года
Инструкторская практика	<p>Учебно--тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; <p>формирование склонности к педагогической работе; встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	в течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - беседы с обучающимися: «Пагубное влияние вредных на организм человека»; - «Слагаемые здорового образа жизни»; - «Алкогольная трясина», - «Три ступени, ведущие вниз» . <p>Час размышлений и обсуждений: «Стоп!!! - Алкоголь» «Активный отдых обучающихся».</p> <ul style="list-style-type: none"> - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; 	в течение года

	- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт".	
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); Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	в течение года
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей, 9-мая; День физкультурника.	
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; Беседы: «Воспитание патриотических качеств»; «Долг, честь и достоинство»; «Государственная символика РФ» Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России: - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто».	в течение года
Волонтерское движение	Участие в городских акциях по плану МКУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики» г. Бийска Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	в течение года

	<ul style="list-style-type: none"> - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» 	
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители); - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) 	в течение года
Работа с родителями		
Родительские собрания, индивидуальные беседы	<ul style="list-style-type: none"> «Особенности организации тренировочного процесса с обучающимися» «Организационные моменты проведения и участия в соревнованиях» «Организация самостоятельной подготовки по индивидуальному учебному плану» «Организация активного отдыха» 	в течение года

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

2.6.1. К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом,

Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		процессе формирования антидопинговой культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.7. Инструкторская и судейская практики

2.7.1. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- составление положения о проведении первенства учреждения по футболу;
- ведение протокола игры;
- участие в судействе учебно-тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем;
- участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в качестве секретариата.

2.7.2. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях. Судейство соревнований.	Устанавливаются в соответствии с календарным планом с соревнований
Отработка практических навыков судейского мастерства	Изучение жестов, правила владения свистком, перемещения на поле	В течение года
Освоение теории и практики единоборств в свете современных тенденций в футболе	Теория и практика единоборств в современном спорте; взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил; опасная атака соперника (критерии); принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; технический фол; квалификация умысла (критерии); Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе. Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе грубость и агрессивность; структура и содержание неправильного технического приема; мнение судьи как решающий фактор принятия решения; симуляция (критерии); мелкий («невидимый») фол; захваты и задержки; Последовательность в принятии	В течение года

	<p>решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады: проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фолла, задержки, захвата; профилактика нарушений; предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); штрафной за нарушение Правил игры; изменения в Правилах игры; изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)</p>	
--	--	--

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

2.8.1. Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами врачей лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с педагогическим коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов

Главная особенность врачебного обследования занимающихся - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью процесса учебно-тренировочной спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение

гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

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

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. **Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.**

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

2.8.2. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп НП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Для групп УТ</i>			
Перед учебно--тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное-построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

	ФССП		
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфо-циркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины, душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

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

На этапе **начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;

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

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

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

3.1.4. Контрольные нормативы (испытания) спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок ив длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	

			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3 x 10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 метров с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег 30 м		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				
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 3x10	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»
-----	---	---

3.1.5. Контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке на начальном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Челночный бег 3x10 м(с)	«5»	-	9,28	9,28	-	10,28	10,28
	«4»	-	9,29	9,29	-	10,29	10,29
	«3»	-	9,30	9,30	-	10,30	10,30
Бег на 10 м высокого старта (с)	«5»	2,33	2,28	2,28	2,48	2,38	2,38
	«4»	2,34	2,29	2,29	2,49	2,39	2,39
	«3»	2,35	2,30	2,30	2,50	2,40	2,40
Бег на 30 м (с)	«5»	-	5,8	5,8	-	6,3	6,3
	«4»	-	5,9	5,9	-	6,4	6,4
	«3»	-	6,0	6,0	-	6,5	6,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«5»	102	122	122	92	112	112
	«4»	101	121	121	91	111	111
	«3»	100	120	120	90	110	110

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на начальном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Ведение мяча 10 м (секунды)	«5»	-	2,28	2,28	-	3,18	3,18
	«4»	-	2,29	2,29	-	3,19	3,19
	«3»	-	3,00	3,00	-	3,20	3,20
Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) (секунды)	«5»	-	8,58	8,58	-	8,78	8,78
	«4»	-	8,59	8,59	-	8,79	8,79
	«3»	-	8,60	8,60	-	8,80	8,80
Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) (секунды)	«5»	-	11,58	11,58	-	11,78	11,78
	«4»	-	11,59	11,59	-	11,79	11,79
	«3»	-	11,60	11,60	-	11,80	11,80
Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) (количество попаданий)	«5»	-	7	7	-	6	6
	«4»	-	6	6	-	5	5
	«3»	-	5	5	-	4	4

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на учебно -тренировочном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши		Девушки	
		Т-1,2,3,4,5	Т-6	Т-1,2,3,4,5	Т-6
Бег на 10 м с высокого старта	«5»	2,0	1,7	2,1	1,9
	«4»	2,1	1,8	2,2	2,0
	«3»	2,20	1,95	2,30	2,10

Челночный бег 3x10 м (с)	«5»	8,5	7,2	8,8	7,6
	«4»	8,6	7,3	8,9	7,7
	«3»	8,70	7,40	9,00	7,80
Бег на 30 м (с)	«5»	5,38	4,6	5,4	5,58
	«4»	5,39	4,7	5,5	5,59
	«3»	5,40	4,80	5,60	5,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«5»	162	232	142	217
	«4»	161	231	141	216
	«3»	160	230	140	215
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной тренировки)(см)	«5»	-	32	-	29
	«4»	-	31	-	28
	«3»	-	30	-	27

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно -тренировочном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши		Девушки	
		Т-1,2,3,4,5	Т-6	Т-1,2,3,4,5	Т-6
Ведение мяча 10 м (с)	«5»	2,40	2,05	2,78	2,2
	«4»	2,50	2,15	2,79	2,3
	«3»	2,60	2,25	2,80	2,40
Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	«5»	7,60	6,9	7,80	7,10
	«4»	7,70	7,0	7,90	7,20
	«3»	7,80	7,10	8,00	7,30
Ведение мяча 3x10 м (с)	«5»	8,00	8,30	10,10	8,50
	«4»	9,00	8,40	10,20	8,60
	«3»	10,00	8,50	10,30	8,70
Удар на точность по воротам (10 попыток) (количество попаданий)	«5»	7	7	6	6
	«4»	6	6	5	5
	«3»	5	5	4	4
Передача мяча в коридор (10 попыток) (м)	«5»	7	7	6	6
	«4»	6	6	5	5
	«3»	5	5	4	4
Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	«5»	10	17	8	14
	«4»	9	16	7	13
	«3»	8	15	6	12

Присвоение разрядов и званий в футболе регламентируется Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Спортивные разряды в футбол:

кандидат в мастера спорта — с 14 лет;

первый спортивный разряд — с 13 лет;

второй спортивный разряд — с 13 лет;

третий спортивный разряд — с 13 лет;

первый юношеский спортивный разряд — с 10 лет;

второй юношеский спортивный разряд — с 10 лет;

третий юношеский спортивный разряд — с 10 лет.

Срок действия и кем присваиваются

Мастер спорта России международного класса	Пожизненно	Министерством спорта Российской Федерации
Мастер спорта России	Пожизненно	Министерством спорта Российской Федерации
Кандидат в мастера спорта	3 года	Органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта
Первый спортивный разряд	2 года	Органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта
Второй, третий спортивный разряд	2 года	Органами местного самоуправления муниципального района в области физической культуры и спорта
Первый, второй, третий юношеский спортивный разряд	2 года	Физкультурно-спортивной организацией.
<i>По окончании срока действия разряда спортсмен подтверждает его или получает более высокий, выполнив предъявляемые нормы и требования.</i>		

Требования и условия их выполнения для присвоения I - III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов по футболу

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
Первенство России	Футбол	Юниорки (до 19 лет)	3 - 4					
		Юноши (до 18 лет)	4 - 5					
		Юноши (до 17 лет)	3 - 4					
		Девушки (до 17 лет)	2 - 3					
		Юноши (до 16 лет)	2 - 3					
		Девушки (до 16 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6			
		Мальчики, девочки (до 15 лет)	1	2 - 3	4 - 6			
Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Футбол	Девушки (до 18 лет)	2 - 3					
		Юноши (до 16 лет)	2 - 3					
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Футбол	Мужчины, женщины	4					
		Юниоры (до 19 лет)	3 - 4					
		Юноши (до 18 лет)	3					
		Юноши (до 17 лет)	2 - 3					
		Юноши (до 16 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 7			
		Мальчики (до 15 лет)		1 - 2	3 - 4	5 - 7		

<i>Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП</i>	Футбол	Юниоры, юниорки (до 26 лет)	2 - 4						
<i>Другие межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП</i>	Футбол <*>	Мужчины, женщины	2 - 3						
		Юниорки (до 19 лет)	1 - 3	4	5 - 6				
		Юниоры (до 19 лет)	1 - 5	6 - 7					
		Юноши (до 18 лет)	1 - 4	5	6 - 7				
		Юноши (до 17 лет)	1 - 3	4	5 - 6				
		Девушки (до 17 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6				
		Юноши (до 16 лет)	1 - 2	3	4 - 6				
		Девушки (до 16 лет)		1 - 2	3	4 - 6			
		Мальчики (до 15 лет)		1 - 2	3	4 - 6			
		Девочки (до 15 лет)			1 - 2	3	4 - 6		
		Девочки (до 13 лет)				1 - 2	3		
	<*> Условие: для субъектов Российской Федерации в которых осуществляет деятельность межрегиональная организация, признанная международной спортивной организацией по виду спорта "футбол"								
	Футбол	Мужчины, женщины	1 - 3	4 - 5					
Юниорки (до 19 лет)		1	2 - 4	5 - 6					
Юниоры (до 19 лет)		1 - 3	4 - 7						
Юноши (до 18 лет)		1 - 2	3 - 5	6 - 7					
Юноши (до 17 лет)		1	2 - 4	5 - 6					
Девушки (до 17 лет)			1	2 - 4	5 - 6				
Юноши (до 16 лет)			1	2 - 3	4 - 6				
Девушки (до 16 лет)				1	2 - 3	4 - 6			
Мальчики (до 15 лет)				1	2 - 3	4 - 6			
Девочки (до 15 лет)					1	2 - 3	4 - 6		
Девочки (до 13 лет)						1	2 - 3		
Условие: не менее 8 команд									
<i>Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга</i>	Футбол	Мужчины	1 - 5	6 - 8					
		Женщины	1 - 3	4 - 6					

<i>Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга</i>	Футбол	Юниорки (до 19 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6			
		Юниоры (до 19 лет)	1 - 4	5 - 7				
		Юноши (до 18 лет)	1 - 3	4 - 5	6 - 7			
		Юноши (до 17 лет)	1 - 2	3 - 4	5 - 6			
		Девушки (до 17 лет)	1	2 - 4	5 - 6			
		Юноши (до 16 лет)	1	2 - 3	4 - 6			
		Девушки (до 16 лет)		1	2 - 3	4 - 6		
		Мальчики (до 15 лет)		1	2 - 3	4 - 6		
		Девочки (до 15 лет)			1	2 - 3	4 - 6	
		Девочки (до 13 лет)				1	2 - 3	
Условие: не менее 8 команд								
<i>Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)</i>	Футбол	Юниорки (до 19 лет)		1 - 2	3	4 - 6		
		Юниоры (до 19 лет)		1 - 3	4 - 6	7		
		Юноши (до 18 лет)		1 - 2	3 - 4	5 - 6		
		Юноши, девушки (до 17 лет)		1	2 - 3	4 - 6		
		Юноши, девушки (до 16 лет)			1	2 - 3	4 - 6	
		Мальчики, девочки (до 15 лет)				1	2 - 3	4 - 6
		Девочки (до 13 лет)					1 - 2	3
		Девочки (до 11 лет)						1 - 2
Условие: не менее 8 команд								
<i>Первенство муниципального образования</i>	Футбол	Мальчики, девочки (до 15 лет)					1 - 2	3 - 4
		Мальчики, девочки (до 13 лет)					1	2 - 3
		Мальчики, девочки (до 11 лет)						1
Иные условия	1. Необходимо участие спортсмена (выход на поле в основном составе или на замену) не менее, чем в 30% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании. 2. Достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.							

IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине «футбол»

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно - тренировочному плану по виду спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки), учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУДО «Спортивная школа № 2».

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к проведению тренировочного процесса по футболу определены ФССП по виду спорта футбол. Процесс подготовки футболистов проходит на спортивных сооружениях, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», оснащенных необходимым инвентарем и оборудованием.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по этапам подготовки, годам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Система тренировки футболиста строится на основе методических рекомендаций РФС, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки.

Общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу состоит в следующем:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Программный материал каждого этапа подготовки формируется с учетом его специфики, возрастных, психо-эмоциональных особенностей обучающихся.

5.1. Описание программного материала для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки - этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта, происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

К занятиям на этом этапе допускаются дети, желающие заниматься футболом и имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе проводится работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все сдавшие контрольные и переводные нормативы получают возможность продолжить футбольное обучение и зачисляются на тренировочный этап подготовки.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - подготовительные упражнения.

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.

Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям.

В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).

Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - подводящие упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. В учебно-тренировочном процессе активно применяется игровой соревновательный метод.

Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д.

передвижений. Весь комплекс упражнений применяемый в учебно-тренировочном процессе направлен на развитие таких качеств как быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация.

Футбол - эмоциональная игра, поэтому тренировочный процесс выстраивается на коммуникативном общении, подбираются упражнения и технические приемы позволяющие быстрее осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

При организации занятий по общефизической подготовке используются следующие виды занятий и упражнений.

Строевая подготовка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, упражнения на гибкость, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны 14 согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13- 14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис. Подвижные игры. Туристические походы. Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная. Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ). Техническое оснащение: набивные мячи, скамейки, скакалки, гантели, теннисные мячи, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты.

Техническая подготовка

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике.

Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренер - преподаватель начинает обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, продолжает обучение на тренировочном этапе, а затем совершенствует технику их выполнения на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Содержание программы этапа начальной подготовки исходит из приоритета обучения технике футбола. На этом этапе юные футболисты изучают технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;

– с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
 - а) неподвижен;
 - б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1);
- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.

Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении.

Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2–3 занятиях в неделю невозможно.

Поэтому в первые годы многолетней подготовки внимание сосредотачивается на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и

передачи мяча. Кроме того в учебно–тренировочном процессе используются различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. С учетом всего вышесказанного планы занятий составляются в соответствии с принципом: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь дети обучаются ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

Обучение техническим приемам начинают изучать в простых упражнениях, но обязательно дополняются игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств такая: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч. Для правильного представления «чему учить и как учить» внимание сосредотачивается на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ног.

Учебно-тренировочный этап подготовки (УТ).

Цель подготовки – совершенствование на более высоком уровне игровых умений и гармоничное развитие всех сторон подготовленности. Возраст 11-13 лет можно считать первым этапом (начальной специализацией), а 14-15 лет – вторым этапом (углубленной специализацией). С 11 лет дети начинают участвовать в официальных (календарных) соревнованиях, что требует целенаправленной подготовки с использованием (по возможности) учебно-тренировочных сборов. Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе заключаются:

- в уменьшении количества, занимающихся в комплектуемых группах;
- в увеличении объема часов на все виды подготовки;
- в увеличении и в усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике;
- в формировании периодизации годичного цикла подготовки.

В процессе подготовки юных футболистов учебно-тренировочных групп основное внимание следует уделять:

- соревновательной (учебной и официальной) игровой подготовке с акцентом на овладение групповыми и командными тактическими действиями;
- овладению всеми технико-тактическими действиями до уровней умений и навыков;
- психологической подготовке с направленностью на формирование боевых качеств и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- физической подготовленности с учетом благоприятных периодов ее развития с использованием методов сопряженного воздействия и моделирования, а также игрового, повторного, интервального методов с широким применением средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр;

- выявлению у юных футболистов склонности к конкретным игровым амплуа;
- воспитание навыков самостоятельной подготовки к официальным (календарным и товарищеским) играм.

Ожидаемые результаты: повышение уровня игровой подготовленности; углубление теоретических знаний по всем разделам обучения; повышение эффективности выполнения технико-тактических приемов и развития основных физических качеств. Кроме того, юные футболисты должны выполнять контрольные нормативы по всем разделам обучения и тренировки.

Общefизическая подготовка.

Учебно-тренировочный этап характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость футболистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений (например, согласованность в переходе от бега к прыжкам, кувыркам, бегу спиной вперед, приставным шагом). При этом формируются способности осваивать координационно сложные действия.

Основными средствами развития гибкости являются обще подготовительные и специально подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные.

Метод воспитания гибкости - повторный. В среднем количество повторений упражнения достигает 10-15 раз. Динамические упражнения на растягивание выполняются, постепенно увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений.

Футболисты, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах). Для воспитания быстроты применяется соревновательный, повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных технических приемов (например, удара по мячу, передачи мяча).

Стартовать в эстафетах целесообразно из разных исходных положений. На данном этапе при воспитании быстроты используется также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками. При воспитании скорости бега с помощью повторного метода соблюдаются следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях - под гору; чередование рывков в усложненных условиях - в гору с рывками, под гору и т.п.).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20 м - стартовая скорость и 30-40 м - дистанционная скорость).

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м -75-90 с. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует совершенствованию скоростной выносливости.

4. Характер пауз отдыха - легкая пробежка, ходьба, жонглирование. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин. Упражнения выполняются сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий -от 2 до 4.

Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-тактическом плане, чтобы футболист мог развивать на дистанции максимальную скорость.

Воспитание скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства - прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; выпрыгивание вверх после короткого рывка с имитацией удара головой; прыжки на одной, двух ногах с продвижением и подъемом бедра вверх; различные сочетания рывков и прыжков).

Не менее эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста юных футболистов) с последующим мгновенным 58 выпрыгиванием вверх или вверх-в сторону.

Наиболее эффективные методы воспитания общей выносливости - равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода - интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения находится на уровне 70-85% от максимальных аэробных возможностей (МПК) футболиста. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160- 175 уд/мин. Длительность упражнения зависит от его интенсивности и находится в пределах от 10 до 30-40 мин.

В качестве средств используются другие виды спорта (плавание, кроссы, лыжный спорт, хоккей и т.д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (футбол на уменьшенных площадках с сокращенным количеством игроков; удары по воротам после ведения мяча, обводки стоек; передачи мяча в движении в парах, тройках; игры в «квадрат» - 4x2, 5x3, 5x2 на площади разных размеров).

Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее воспитания. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при воспитании скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная 140+10 уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

- Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).

- Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 до 1,5-2 мин.
- Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающихся, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию технической подготовленности.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- специальная (скоростная) выносливость;
- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических элементов. Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – волейбол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале – для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обвод препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу» «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег

с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением 29 направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры 30 увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя- пятью игроками. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90- 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и

левое плечо. Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая и тактическая подготовка. Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа 1-2 годов подготовки.

Техника передвижения.

Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). 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 различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

Остановка мяча 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 направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение мяча внешней и средней частями подъема, 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 убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Оценка 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 при 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 месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

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 катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего 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) прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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 катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа 3 -4 годов подготовки.

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

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

Удары по мячу головой.

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

Остановки мяча.

Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывода мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в тренировочных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа 5 года подготовки.

Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений остановка (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным

сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствование тактическим способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на

другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Высшим уровнем интегральной подготовки является участие в официальных соревнованиях, требующее для достижения высокого спортивного результата целостного, комплексного, проявления потенциала всех сторон подготовленности футболистов и оказывающее существенный тренировочный эффект.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Очень эффективны соревнования команд, составленных из трех или двух игроков. Наибольшей же интенсивности и напряженности достигают соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковой квалификации и подготовленности).

Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение учебно-тренировочных игр полными составами с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры команды, с которой предстоит встреча. Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения игры команды противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые командой, наиболее сильно играющих в нападении спортсменов, их манеру атаковать, учитываются излюбленный темп ведения игры команды, ее боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества отдельных игроков.

Одна из задач тренера в интегральной подготовке заключается в том, чтобы футболист

получил удовлетворение от поиска решений игровых задач. Нельзя подготовить квалифицированного футболиста, не развив у него игрового мышления. При отсутствии этой способности любые тренерские установки и наработки будут бесполезны. По большому счету работа на тактическое мышление должна стать ежедневной потребностью игрока.

5.2. Учебно-тематический план

5.2.1. Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5.	Тактическая подготовка	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	2
6.	Теоретическая подготовка	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	2
7.	Психологическая подготовка													2
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
13.	Интегральная подготовка	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	101

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

<i>Темы по теоретической подготовке</i>	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:</i>	≈ 120		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30	декабрь	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	≈ 30	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

физической культурой и спортом			спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 30	июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5.2.2. Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-2, НП-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итога
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5.	Тактическая подготовка	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	2
6.	Теоретическая подготовка	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	2
7.	Психологическая подготовка													2
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
13.	Интегральная подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-2, НП-3)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:</i>	≈ 120		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 30	сентябрь	Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

			Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30	декабрь	Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 30	март	Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.
Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности во время соревнований.	≈ 30	июнь	Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

5.2.3. Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (Т-1, Т-2)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итога
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34
4.	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка													12
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5

9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
13.	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (Т-1, Т-2)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе первого и второго года обучения:</i>	<i>≈ 720</i>		
Физическая культура и спорт в России.	≈ 60	сентябрь	Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.
Футбол в России и за рубежом.	≈ 60	октябрь	История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Организационные мероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре.
Строение и функции организма человека	≈ 60	ноябрь	Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.
Основы спортивной тренировки.	≈ 60	декабрь	Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования

			<p>двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.</p> <p>Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.</p>
Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.	≈ 60	январь	<p>Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.</p>
Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.	≈ 60	февраль	<p>Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.</p>
Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.	≈ 60	март	<p>Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная,</p>

			групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.
Правила игры. Организация и проведение соревнований.	≈ 60	апрель	Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.
Установка на игру и анализ игры.	≈ 60	май	Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.
Гигиенические требования в футболе	≈ 60	июнь	Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.
Техника безопасности	≈ 60	июль	Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Техника безопасности	≈ 60	август	Действия юных футболистов в случаях ЧС: пожар, землетрясение, угроза захвата заложников, давка при проведении соревнований, массовых мероприятиях.
----------------------	------	--------	--

5.2.4. Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (Т-3, Т-4, Т-5, Т-6)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48
4.	Техническая подготовка	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	220
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
7.	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2		2	12
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
9.	Инструкторская практика													8
10.	Судейская практика													8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8
13.	Интегральная подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11	126

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (Т-3, Т-4, Т-5, Т-6)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше второго года обучения:</i>	≈ 1 440		
Антидопинг	≈ 120	сентябрь	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».

Исторический обзор проблемы допинга	≈ 120	октябрь	Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.
Мотивация нарушений антидопинговых правил	≈ 120	ноябрь	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
Запрещенные субстанции. Запрещенные методы.	≈ 120	декабрь	Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).
Последствия допинга для здоровья	≈ 120	январь	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.
Психологические и имиджевые последствия допинга. Допинг и зависимое поведение	≈ 120	февраль	Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Природа явления зависимости, механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Процедура допинг-контроля. Наказания за нарушение антидопинговых правил.	≈ 120	март	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	≈ 120	апрель	Взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. Опасная атака соперника (критерии); принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; технический фол; квалификация умысла (критерии); грубость и агрессивность; структура и содержание неправильного технического приема; мнение судьи как решающий фактор принятия решения; симуляция (критерии); мелкий («невидимый») фол; захваты и задержки; последовательность в принятии решений - залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата.
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	≈ 120	май	Профилактика нарушений; предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)
Гигиенические требования в футболе.	≈ 120	июнь	Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120	июль	Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях. Объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т. п.

			Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий.
Психологическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	≈ 120	август	Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (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;

2. проводит (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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала - имеется;

наличие футбольного поля – имеется;

наличие раздевалок, душевых – имеется;

наличие медицинского пункта – имеется.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера – преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера – преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера – преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
21.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
22.	Ворота футбольные стандартные , переносные с сеткой	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обучающегося	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)	
				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	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
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	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Руководство.

<i>Директор</i>	Отличник физической культуры и спорта <i>уровень образования:</i> высшее <i>квалификация:</i> учитель общетехнических дисциплин <i>наименование направления подготовки (или) специальности:</i> общетехнические дисциплины и труд <i>повышение квалификации:</i> 2022г. «нормативно –правовое обеспечение и организационные аспекты управления физической культурой и спортом на государственном, региональном, муниципальном уровне» <i>профессиональная переподготовка:</i> 2019г. «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта», квалификация Менеджер в области физической культуры и спорта. <i>общий стаж работы:</i> 39 лет <i>стаж работы по должности:</i> 5 лет
<i>Заместитель директора по УВР</i>	<i>уровень образования:</i> высшее <i>квалификация:</i> учитель русского языка и литературы, методист-воспитатель <i>наименование направления подготовки (или) специальности:</i> «Филология» <i>повышение квалификации:</i> 2020г. «Современные педагогические практики обеспечивающие качественные образовательные результаты »; 2020г. «Баскетбол :организация подготовки спортивного резерва» ;2021г «Цифровая трансформация образования» <i>профессиональная переподготовка:</i> 2022г. «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», квалификация инструктор по спорту, специалист центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО). <i>общий стаж работы:</i> 29 лет <i>стаж работы по должности:</i> 7 лет.
<i>Тренер-преподаватель</i>	<i>уровень образования:</i> высшее <i>квалификация:</i> бакалавр <i>наименование направления подготовки (или) специальности:</i> педагогическое образование <i>повышение квалификации:</i> <i>профессиональная переподготовка:</i> 2019 г. программа «Физическая культура и спорт» квалификация – тренер; 2021г. «Спортивная подготовка по виду спорта», квалификация - тренер по виду спорта(спортивные игры),преподаватель. <i>общий стаж работы:</i> 23 года <i>стаж работы по специальности:</i> 23 года <i>вид спорта:</i> футбол
<i>Тренер-преподаватель</i>	<i>уровень образования:</i> высшее <i>квалификация:</i> преподаватель физической культуры и спорта, валеолог <i>наименование направления подготовки (или) специальности:</i> физическая культура

	<p>повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: 2019г. «Физическая культура и спорт», квалификация - тренер; 2021 г., «Формирование и методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности», квалификация - инструктор-методист по физической культуре. общий стаж работы: 25 лет стаж работы по специальности: 3 года вид спорта: футбол</p>
Тренер-преподаватель	<p>уровень образования: среднее специальное квалификация: преподаватель физической культуры наименование направления подготовки (или) специальности: физическая культура повышение квалификации: 2023г. «Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки» профессиональная переподготовка: общий стаж работы: 44 года стаж работы по специальности: 25 лет вид спорта: футбол</p>
Тренер-преподаватель	<p>уровень образования: высшее квалификация: специалист по физической культуре и спорту наименование направления подготовки (или) специальности: физическая культура повышение квалификации: 2023г. «Мы в игре. Школа по открытию футбольной секции для девочек» профессиональная переподготовка: 2021 г. «Инструктор-методист по физической культуре: Формирование и методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности», квалификация: инструктор-методист по физической культуре. общий стаж работы: 4 года стаж работы по специальности: 3 года вид спорта: футбол</p>
Тренер-преподаватель	<p>уровень образования: среднее специальное квалификация: преподаватель физической культуры наименование направления подготовки (или) специальности: физическая культура повышение квалификации: 2021г. «Современные технологии подготовки спортивного резерва в футболе» профессиональная переподготовка: - общий стаж работы: 53 года стаж работы по специальности: 23 года вид спорта: футбол</p>
Тренер-преподаватель	<p>уровень образования: высшее квалификация: инженер-механик наименование направления подготовки (или) специальности: технология машиностроения, металлорежущие станки и инструменты повышение квалификации: 2021г. «Современные технологии подготовки спортивного резерва в футболе» профессиональная переподготовка: 2019г. Физическая культура и спорт», квалификация : тренер общий стаж работы: 36 лет стаж работы по специальности: 7 лет вид спорта: футбол</p>

Тренер-преподаватель	<p>уровень образования: высшее квалификация: бакалавр наименование направления подготовки (или) специальности: педагогическое образование повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: 2019 г. «Физическая культура и спорт» квалификация: тренер. общий стаж работы: 42 года стаж работы по специальности: 34 года вид спорта: футбол</p>
Инструктор-методист	<p>уровень образования: высшее квалификация: бакалавр наименование направления подготовки (или) специальности: педагогическое образование повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: 2021 г. «Инструктор-методист по физической культуре: формирование и методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности» общий стаж работы: 5 лет стаж работы по специальности: 4 года вид спорта: футбол, шахматы</p>

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол";
4. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

II. Используемая литература

1. *Абрамов, Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996. - 214 с.
2. *Антипов, А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско юношеском футболе: научно-методическое пособие/Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленков. - М.: Советский спорт, 2008. – 247 с.
3. *Варюшин, В.В.* Тренировка юных футболистов: учеб. Пособие. / В.В. Варюшин.- М. Физическая культура спорт, 2007. - 177 с.
4. *Годик, М.Л.* Физическая подготовка футболистов. / *М.Л. Годик.* -М. :Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 232 с.
5. *Голомазов, С.В.* Футбол.Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 189 с.
6. *Голомазов, С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 86 с.
7. *Голомазов, С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 92 с.
8. *Губа, В.П.* Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М. : Советский спорт, 2010. – 165 с.
9. *Годик, М.А.,* Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – М. : Граница, 2008. – 162 с.
10. *Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. И.М. Люкшинова.* - М. : Советский спорт ТВТ Дивизион, 2006. -265 с.
11. *Лалаков, Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. – 263 с.
12. *Монаков, Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотип. / *Г.В. Монаков.* -М.:Советский спорт, 2007. – 269 с.
13. *Платонов, В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 486 с.
14. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов,С.К. Сарсания, К.С.Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 136 с.
15. *Тюленков, С.Ю.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. / С.Ю. Тюленков. - М. : Физическая культура, 2007. – 246 с.
16. *Чирва, Б.Г.* Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис. ... д-ра.пед. наук. / Б.Г. Чирва - М. : 2008. – 26 с.

III. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Федерация Футбола Алтайского края. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.altaifootball.ru/>
6. Официальный сайт РФС. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.rfs.ru