

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДСКОГО ОКРУГА РЕВДА»  
623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Жуковского 22,  
тел. 8(34397)3-88-28  
ИНН/КПП 6627008715/668401001**



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»**  
разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду  
спорта «футбол» утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.22 № 1000

Разработчики программы:  
Тренеры-преподаватели по футболу  
Баранов Максим Владимирович,  
Плотников Евгений Викторович  
Начальник методического отдела  
Кокшарова Ольга Сергеевна

Срок реализации программы:

1. На этапе начальной подготовки-3 года;
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -5 лет;
3. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства-без ограничений;
4. Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – с 7 лет.

2024г.

## Содержание

I. Общие положения	4
1.1 Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «футбол».	4
1.2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
1.2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «футбол».	10
1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
1.2.5 Календарный план воспитательной работы	17
1.2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
1.2.7. План инструкторской и судейской практики	22
1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
1.3. Система контроля	28
1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	29
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	29
1.4. Рабочая программа по футболу	32
1.4.1. Программный материал для групп начального этапа первого года	39
1.4.2. Программный материал для групп начального этапа первого года.	40
1.4.3. Программный материал для групп начального этапа свыше года (1 год - 8 лет, 2 год – 9 лет)	41
1.4.4. Программный материал для тренировочного этапа начальной специализации (1 и 2 года)	43
1.4.5. Программный материал для тренировочного этапа (3,4,5 год)	45
1.4.6. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	48
1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	50
II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «футбол» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).	54

2.1. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»	54
2.2. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»	56
2.3. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»	57
2.4. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»	58
III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	60
IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	60
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»	61
VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	62
6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	62
6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	63
6.3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	66
<b>VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>67</b>

## **I. Общие положения**

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354, 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525)

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).

### **1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «футбол»**

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

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

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

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

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

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

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития

и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

### Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины							
	001	001	2	6	1	1	Я	
футбол	001	001	2	6	1	1	Я	
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я	
Пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я	
футбол 6х6, 7х7, 8х8	001	005	2	8	1	1	Е	
интерактивный футбол	001	004	2	8	1	1	Л	

Сведения о характере проведения соревнований устанавливаются в отношении каждой спортивной дисциплины в соответствующем разделе настоящих Правил.

Соревнования могут проводиться по следующим системам:

- кубковая;
- круговая;
- кустовая;
- швейцарская;
- комбинированная.

**При кубковой системе** участник выбывает из турнира после первого проигрыша (по итогам одного матча или серии из нескольких матчей между двумя участниками соревнований, позволяющей однозначно определить безусловного победителя).

**При круговой системе** все участники соревнований проводят друг с другом равное количество матчей. Результаты всех матчей оцениваются в очках, а команда, набравшая наибольшую сумму очков, либо ставшая первой по дополнительным показателям при равенстве очков у нескольких команд, считается победителем.

**Кустовая система** состоит из определенного количества этапов (кустов). Количество этапов определяется организатором соревнований в зависимости от

количества участвующих команд и географического положения команд. По итогам проведения этапов определяются победитель и призеры соревнований.

**При швейцарской системе** футбольный турнир проходит без выбывания, в каждом туре, начиная со второго, пары соперников отбираются так, чтобы встречались между собой участники, набравшие равное количество очков. За счет этого из турнира исключаются матчи между заведомо несопоставимыми по силе противниками, что позволяет для определения победителей обойтись меньшим, по сравнению с круговой системой, числом туров при большом числе участников.

**Комбинированная система** состоит из двух или более систем - круговой, кубковой, кустовой, швейцарской. В этом случае часть соревнований проводится по одной из систем, отдельная часть - по другой из систем.

Соревнования могут проводиться **по иным системам**, если проведение соответствующих соревнований по иной системе предусмотрено регламентом (положением) соответствующих соревнований.

Возрастные группы участников соревнований:

Спортивные соревнования проводятся в следующих возрастных группах (возраст спортсмена для допуска к спортивным соревнованиям в возрастной группе):

#### **В спортивной дисциплине "футбол"**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество лет</b>
Мальчики, девочки (до 11 лет)	10 лет
Мальчики, девочки (до 13 лет)	11 - 12 лет
Мальчики (до 15 лет)	13 - 14 лет
Девочки (до 15 лет)	12 - 14 лет
Юноши, девушки (до 16 лет)	13 - 15 лет
Юноши, девушки (до 17 лет)	14 - 16 лет
Юноши (до 18 лет)	14 - 17 лет
Девушки (до 18 лет) <*>	15 - 17 лет
Юниоры (до 19 лет)	14 - 18 лет
Юниорки (до 19 лет)	15 - 18 лет
Юниоры (до 20 лет)	14 - 19 лет
Юниорки (до 20 лет)	15 - 19 лет
Юниоры (до 21 лет)	14 - 20 лет
Юниорки (до 21 лет)	15 - 20 лет
Юниоры (до 26 лет) <***>	15 - 25 лет
Мужчины	с 14 лет

Женщины	с 15 лет
---------	----------

<\*> В данной возрастной группе проводятся соревнования Спартакиады.

<\*\*\*> В данной возрастной группе проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия, проводимые среди студентов.

В возрастной группе без ограничения возраста (мужчины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 14 лет, в соответствии с Положением (Регламентом) о соревновании.

В возрастной группе без ограничения возраста (женщины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет, в соответствии с Положением (Регламентом) о соревновании.

### В спортивной дисциплине "мини-футбол (футзал)".

Возрастная группа	Количество лет
Мальчики, девочки (до 12 лет)	9 - 11 лет
Мальчики, девочки (до 14 лет)	11 - 13 лет
Юноши, девушки (до 16 лет)	13 - 15 лет
Юноши, девушки (до 18 лет)	14 - 17 лет
Юниоры, юниорки (до 26 лет) <*>	15 - 25 лет
Мужчины	с 14 лет
Женщины	с 15 лет

<\*> В данной возрастной группе проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия, проводимые среди студентов.

В возрастной группе без ограничения возраста (мужчины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 14 лет, в соответствии с Положением (Регламентом) о соревновании.

В возрастной группе без ограничения возраста (женщины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет, в соответствии с Положением (Регламентом) о соревновании.

### В спортивной дисциплине "пляжный футбол"

Возрастная группа	Количество лет
Мужчины	с 14 лет
Женщины	с 15 лет

### В спортивной дисциплине "футбол 6 х 6, 7 х 7, 8 х 8"

Возрастная группа	Количество лет
Юниорки (до 26 лет) <*>	15 - 25 лет
Мужчины	с 16 лет

<\*> В данной возрастной группе проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия, проводимые среди студентов.

### **В спортивной дисциплине "интерактивный футбол"**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество лет</b>
Мужчины	с 14 лет
Женщины	с 14 лет

Физкультурные мероприятия проводятся среди возрастных групп, определяемых положениями/регламентами соревнований.

При проведении физкультурных мероприятий допускается формирование смешанных команд (мальчиков и девочек совместно) в следующих возрастных группах:

- а) мальчики и девочки до 10 лет (8 - 9 лет);
- б) мальчики и девочки до 12 лет (10 - 11 лет).

#### **Нижняя граница возраста:**

Для участия в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах "футбол", "пляжный футбол", "футбол 6 x 6, 7 x 7, 8 x 8", "интерактивный футбол" и "мини-футбол (футзал)" спортсмен должен достичь на 31 декабря календарного года, предшествующего году проведения соревнований, величины полных лет, указанной в качестве нижней границы возраста.

#### **Верхняя граница возраста участников соревнований:**

В спортивной дисциплине "футбол" спортсмен должен достичь установленного возраста (возраста, ниже указанного после слова "до" в названии возрастной группы), в календарный год проведения спортивных соревнований.

В спортивной дисциплине "мини-футбол (футзал)" спортсмен должен достичь установленного возраста (возраста, ниже указанного после слова "до" в названии возрастной группы) до дня начала спортивного соревнования.

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших



спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	НП1- 5	НП2-6 НП3-8	УТ1-10 УТ2-12	УТ3-12 УТ4-14 УТ5-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	260	312-416	520-624	624-728-832	832-936	936-1248

Применяется для расчета нормирования рабочего времени тренеров (исходя из нормы часов непосредственно тренерской работы - 18 часа в неделю) и ведения журнала тренировочного процесса, исчисляется в астрономических часах, включая короткие перерывы, динамическую паузу, активный и пассивный отдых, время на подготовку к занятию, мероприятия по соблюдению техники безопасности и иные мероприятия согласно программам спортивной подготовки, утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «футбол».**

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является объединение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха

занимающихся, обучения их и общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

#### «футбол»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

## Объем соревновательной деятельности

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

### 1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный; соревновательный; переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передачи, ведения мяча.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, лёгкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая,	33-38	35-41	27-33	36-42	46-52	51-57

	психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	8	10	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
Наполняемость групп (человек)											
14			12					6	4		
1.	Общая физическая подготовка	20	18	16	41	38	38	56	50	31	30
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	45	45	65	76	84	93
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	45	45	50	60	93	93
4.	Техническая подготовка	117	140	186	182	213	213	131	146	337	332
5.	Тактическая подготовка	42	45	55	60	63	63	120	130	60	90
6.	Теоретическая подготовка	29	44	55	40	63	63	80	90	60	90
7.	Психологическая подготовка	15	20	35	40	50	50	70	80	60	90
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	5	8	8	22	30	25	27
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	6	7	12	14	10
10.	Судейская практика	-	-	-	5	6	6	7	12	14	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	5	7	7	10	15	25	27
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	10	5	8	8	26	35	25	28
13.	Самоподготовка	30	36	48	60	72	72	84	96	108	120
Общее количество часов в год		260	312	416	520	624	624	728	832	936	1040



### 1.2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования	Учебно-тренировочный различного типа график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1 Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2 Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3 Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4 Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5 Фальсификация или попытка фальсификации, любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6 Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7 Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8 Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9 Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10 Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11 Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на УТЗ по отделениям
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1 раз в год Проведение викторины на УТЗ по отделениям
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		1 раз в год Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с

борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих 37 Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать

предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **1.2.7. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

**В группах начальной подготовки** с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

**В учебно-тренировочных группах** спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

**В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

**На этапе углубленной специализации** для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по ДЮСШ, СДЮШОР.

### **1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в конце подготовительного периода.

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (врачом спортивной медицины, хирурга ортопеда, кардиолога, отоларинголога, окулиста).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям футбол допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к футболу не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Профессиональный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки юных спортсменов.

Система подготовки футболистов высших разрядов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день; после соревновательного микроцикла;

- после макроцикла соревнований;

- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

**Педагогические средства** подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на



другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

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

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный, потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как

профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке.

Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

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

Система *гигиенических факторов* включает следующие разделы:

-оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;

-рациональный распорядок дня;

-личная гигиена;

-специализированное питание и рациональный питьевой режим; закаливание;

-гигиенические условия тренировочного процесса;

-специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

*Личная гигиена* - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный *распорядок дня* позволяет:

-создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

-повышать спортивную работоспособность;

-воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

-выполнять различные виды деятельности в определенное время;

-правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;

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

### **1.3. Система контроля**

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

Для участия в спортивных соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку должны соответствовать требованиям, предусмотренным соответствующим положением о соревнованиях и правилам футбола. Помимо этого, следует:

- в должной мере выполнить план спортивной подготовки;
- успешно пройти предварительный спортивный отбор;
- иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями соответствующих мероприятий.

##### **на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники футбола;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

##### **на тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение спортивного опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по футболу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия футболом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по футболу;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

### **1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШ ГОР», 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.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся для всех занимающихся, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки в Учреждении.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся с целью:

- объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки;
- контроля над динамикой тренированности занимающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации программы спортивной подготовки;
- перевода, занимающегося на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки.

Указанная деятельность включает в себя:

- сдачу контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);

- учет результатов участия в соревнованиях.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

Формы, порядок, условия проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов определяются программой спортивной подготовки и планами спортивной подготовки.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приемные для зачисления в Учреждение) и контрольно-переводными, связанные с переводом занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

**Текущий (оперативный)** контроль над динамикой прохождения занимающимися материала программы спортивной подготовки, уровнем физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья осуществляется тренером в течение тренировочного года. В процессе всего периода спортивной подготовки отслеживаются и анализируются все индивидуальные выступления занимающихся и результаты, показанные занимающимися спортивными соревнованиями различного ранга, уровень освоения занимающимися программного материала, уровень развития способностей и др.

Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в Учреждение в период набора (комплектования) тренировочных групп.

Контрольно-переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных тренировочных занятий, контрольных соревнований.

Содержание контрольных и контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам программы спортивной подготовки, выявлять уровень подготовки занимающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития физических способностей.

Перевод занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется на основании:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных требований ЕВСК;
- протоколов участия в спортивных соревнованиях.

Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результаты прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствуют требованиям программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период этапа) не допускается;

По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов занимающимся, не

выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может быть предложено продолжить спортивную подготовку на том же этапе (периоде этапа), но не более одного раза на каждом этапе;

Занимающиеся, успешно справившиеся с освоением программы спортивной подготовки по результатам соревнований, итогам сдачи контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядных требований ЕВСК, по решению тренерско-методического совета Учреждения и положительному заключению врача, могут быть досрочно переведены на более высокий этап (период) спортивной подготовки;

Занимающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, по решению тренерско-методического совета Учреждения предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки;

Неудовлетворительные результаты контрольно-переводных нормативов служат основанием для отчисления занимающихся из Учреждения.

Приемные контрольные нормативы проводятся в соответствии с Положением «о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления и выпуска занимающихся МБУ ДО «СШ ГОР».

Для проведения контрольно-переводных нормативов создается комиссия в составе не менее трех человек. Председателем комиссии является Директор Учреждения. Членами комиссии являются: инструкторы-методисты, старшие тренеры, тренеры. Комиссия вправе присутствовать на контрольных испытаниях.

Порядок, сроки проведения, график проведения, состав приемной комиссии утверждается приказом Директора Учреждения и доводится до занимающихся не позднее, чем за 2 недели до начала проведения контрольно-переводных нормативов.

Для проведения контрольно-переводных нормативов тренер готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, список тренировочной группы, ведомость (протокол) сдачи контрольно-переводных нормативов.

Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-переводных нормативов. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов занимающимися.

Результаты прохождения занимающимися контрольно-переводных нормативов оформляются комиссией в виде ведомостей (протоколов). Данные ведомостей (протоколов) являются основанием для приказа о переводе занимающихся на этап (период этапа) спортивной подготовки, повторном прохождении этапа (периода этапа) спортивной подготовки или отчислении из Учреждения.

Система оценок и уровень требований к оценке результатов контрольно-переводных нормативов определяется программой спортивной подготовки, разработанной на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Все ведомости (протоколы) контрольно-переводных нормативов сдаются тренерами в отдел спортивно-методической работы. Результаты анализируются и доводятся до всех работников на тренерско-методическом совете Учреждения.

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

#### 1.4. Рабочая программа по футболу

##### **Теоретическая подготовка**

При формировании этого раздела мы исходили из специфики футбола, структуру соревнований, деятельность футболистов, стоящих перед этапом задач и возрастные особенности юных футболистов в соответствии с планом.

##### **Тема 1 Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

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.

##### **Тема 2 Футбол в России и за рубежом.**

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. Оргмероприятия.

Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

### **Тема 3 Строение и функции организма человека.**

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.

### **Тема 4 Основы спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования 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.

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.

### **Тема 5 Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.**

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.

#### **Тема 6 Виды подготовки:** техническая подготовка футболистов.

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.

#### **Тема 7 Виды подготовки:** тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

#### **Тема 8 Виды подготовки:** физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

**Тема 9 Виды подготовки:** психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

#### **Тема 10 Планирование спортивной подготовки.**

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр

и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и Результаты комплексного контроля, и их использование при планировании тренировочного процесса.

### **Тема 11 Основы методики обучения.**

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

### **Тема 12 Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

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 судьей 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.

### **Тема 13 Установка на игру и анализ игры.**

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.

### **Тема 14 Гигиенические требования в футболе.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. 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.

### **Тема 15 Врачебный контроль и самоконтроль.**

Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. 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. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

## **Физическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной команде. Повороты на месте и в движении, построениях. Перемена направления движения строя, изменение движения строя. Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различные направления, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа в сед и обратно; смешанные упоры «висы лицом и спиной вниз», угол из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения на ноги. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; приседания и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

## **Упражнения для направленного развития физических качеств.**

### **Упражнения для развития координационных способностей.**

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях, опорные и без опорных прыжков с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места с, с ходу, с прыжка), перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом.

**Упражнение на равновесие.** Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полёта, повороты, сальто, соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель. С места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложнопересечённой местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.

**Упражнения для развития быстроты.** Старты и бег на отрезках от 50 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлестом голени назад, ускорение под гору. Проплавание коротких дистанций на время, с максимальной быстрой работой рук, ног. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками. Метание утяжелённых снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования.

**Упражнения для развития силы.** Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с набивными мячами: стоя, лежа, сидя. Переноска и перекатывание груза. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, блинами», с грифом штанги, со штангой, Отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнение со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, камней. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах типа «Геркулес» и «Апполон».

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

Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Метание гранат, камней, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, бег вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжелённые пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений.

Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приёмов.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 мин.)

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км ) на время и без учёта времени.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и мало пересечённой местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 м. на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

### **Специальная физическая подготовка**

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

Упражнения с отягощениями, пригибная ходьба со смещением вперёд – в сторону, прыжковая имитация. Скоростно-силовые упражнения с отягощениями. Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперёд, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений;

Удары по мячу на дальность. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса (мешочки с песком) с применением толчков плечом, грудью.

Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперёд спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях: ударным мячом, перебежкой, спиной вперёд по дуге и по малым линиям. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорение. Бег по виражу, кругу, восьмёрке, спирали (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры с применением футбольных беговых упражнений, построенные на опережении действий партнёра. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Удары по мячу поточно в стенку, в ворота. Повторный бег с мячом, эстафеты из различных исходных положений. Упражнения на расслабления. Подвижные и спортивные игры.

Для вратарей. Выход из ворот: на перехват высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Упражнения в ловле мяча. Упражнение в ловле теннисного мяча. Спортивные игры с мячом.

**Упражнения на развития выносливости.** Продолжительные спортивные

и подвижные игры, и упражнения с уменьшенным количеством участников на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью. Двухсторонняя игра (1,5-2 час.) без перерыва.

Для вратарей. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мячей на различной высоте. Упражнения для кистей рук с гантелями и амортизаторами. Сжимание теннисного мяча. Многоскоки.

#### **Упражнения на развития гибкости, ловкости, координации движения.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Кувырки вперед и назад.

Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводки стоек, обманные движения.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая мяч. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами.

При разработке этого раздела программы авторы исходили из специфики детско-юношеского футбола, особенностей системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

### **1.4.1. Программный материал для групп начального этапа первого года.**

#### **Физическая подготовка**

##### Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

##### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

##### Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросания. Ловля и метание мяча.

##### Специально – подготовительные упражнения.

Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Подвижные игры. Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперед спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед

– взад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча. Техническая подготовка. Бег обычный, спиной, вперед. Приставными шагами. Прыжки вверх, вперед- вверх. Остановка во время бега. Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Остановка мяча стопой. Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение правой и левой ногой. Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах. Ловля летящего на встречу мяча. Выбивание мяча ногой с земли. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Тактика защиты вратаря. Уметь правильно выбрать позицию в воротах.

#### **1.4.2. Программный материал для групп начального этапа первого года.**

##### **Физическая подготовка**

##### Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

##### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

##### Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросание. Ловля и метание мяча.

##### Специально – подготовительные упражнения.

Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и. т. д.). Бег с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Подвижные игры. Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперед спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – взад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.



### **Техническая подготовка.**

Бег обычный, спиной, вперед. Приставными шагами. Прыжки вверх, вперед-вверх. Остановка во время бега. Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки.

Удары на точность.

Остановка мяча стопой.

Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение правой и левой ногой.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах. Ловля летящего на встречу мяча. Выбивание мяча ногой с земли.

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру.

### **Тактика защиты вратаря.**

Уметь правильно выбрать позицию в воротах.

## **1.4.3. Программный материал для групп начального этапа свыше года (1 год - 8 лет, 2 год – 9 лет)**

### **Физическая подготовка**

#### Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

#### Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползанье. Лазанье. Бросания. Ловля и метание мяча.

#### Специально – подготовительные упражнения.

Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Подвижные игры.

#### Для вратарей.

Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперед спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в

полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

#### **Техническая подготовка.**

Бег обычный, спиной, вперед, скрестными и приставными шагами. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед-вверх, вверх – влево, вверх – вправо. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом». Остановка во время бега выпадом и прыжком.

#### **Удары по мячу ногами.**

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.

**Остановка мяча стопой.** Остановки с переводом в стороны.

#### **Удары по мячу головой.**

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

#### **Ведение мяча.**

Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

#### **Вбрасывании мяча из-за боковой линии.**

Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

#### **Обманные движения или финты.**

Обманные движения: «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

#### **Отбор мяча.**

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

#### **Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча и с мячом.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Уметь правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Уметь оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

## **1.4.4. Программный материал для тренировочного этапа начальной специализации (1 и 2 года)**

### **Техническая подготовка**

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

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Остановка мяча стопой.** Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения или финты.** Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропусканьем мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность.

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

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча и с мячом.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации. Уметь оценить ту или иную позицию.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в парах. Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия:** действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

**Групповые взаимодействия.** Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих. Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

**Командные действия.** Обучение выполнению основных обязанностей в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучение организации обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря:** Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Обучение ориентированию в штрафной площадке и взаимодействию с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Учебные и тренировочные игры.** Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

**Инструкторская и судейская практика.** Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

### **1.4.5. Программный материал для тренировочного этапа (3,4,5 год)**

#### **Техническая подготовка.**

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность 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 места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в

стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

**Остановка мяча стопой.** Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

**Ведение мяча.** Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

**Обманные движения или финты.** Совершенствование в финтах. Обманные движения: «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением и учебных играх.

**Отбор мяча.** Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх.

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

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

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность.

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

## **Тактическая подготовка.**

### **Тактика нападения.**

***Индивидуальные тактические действия.*** Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

***Групповые тактические взаимодействия.*** Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

***Командные взаимодействия.*** Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

### **Тактика защиты.**

***Индивидуальные действия.*** Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

***Групповые тактические действия.*** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

***Командные тактические действия.*** Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

***Тактика вратаря.*** Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

**Учебные и тренировочные игры.** Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

**Инструкторская и судейская практика.** Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий.

#### **1.4.6. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

##### **Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность 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 места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

**Остановка мяча стопой.** Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

**Ведение мяча.** Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

**Обманные движения или финты.** Совершенствование в финтах. Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением и учебных играх. Отбор мяча.



Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх.

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

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

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность.

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные тактические действия.** Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые тактические взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг

атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

**Командные взаимодействия.** Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

**Групповые тактические действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные тактические действия.** Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрого перестроению от обороны к началу развития атаки.

**Тактика вратаря.** Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

**Учебные и тренировочные игры.** Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

**Инструкторская и судейская практика.** Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий. Уметь провести тренировочное занятие.

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

### **Материально-техническое обеспечение**

В МБУ ДО «ДЮСШ» имеется необходимое материально – техническое обеспечение для обучающихся, проходящих подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение экипировкой.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1,8x1,2 м)	штук	2
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 4
6.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
7.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>			
10	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
11	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
12	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
13	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>			
14	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

#### **Обеспечение спортивной экипировкой**

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		До трех лет	Свыше трех лет		
				Первый год	Второй год	Третий год						
				Количество								
Для спортивной дисциплины «футбол»												
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-		
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-		
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4		

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «футбол» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	

			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»

1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»

2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»

3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»

4.4.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.5.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,20   2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			5,40   5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160   140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,70   9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20   16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			29,40   32,60
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

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

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



1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	

			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 18	15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более 2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более 4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,10	8,50
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более 25,5	28,5
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

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.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

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

- укрепление здоровья.

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

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

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

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

- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

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

- сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

## **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

МБУ ДО «СШ ГОР» реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-

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

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5



- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Литература

1. Акимов, А.М. Игра футбольного вратаря. М.ЮФ и С, 1978.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
3. Годик, М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Годик, М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко, Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. Тунис, Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. Bischops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162 p.
9. Федеральный закон № 127-ФЗ
11. <http://www.sports.ru>
12. <http://www.sovsport.ru>
13. <http://www.penalty.ru>
14. <http://www.championat.ru>
15. <http://www.olympsport.org>
16. <http://www.arbiter.ru>
17. Обучающая программа по футболу «Футбольная академия АЯКСА» 1,2,3,4 часть, 2011 г.»
18. Мультимедийное издание «Школа футбола с Сергеем Овчинниковым», 2010 г.
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000

Обеспеченность оборудованием для обеспечения тренировочного процесса используются сканеры, чернобелые и цветные лазерные принтеры, копировальные аппараты. Имеются: программное обеспечение: операционные системы Microsoft WinVistaStrtr RUS OLP NL, Microsoft Win Pro 7 RUS, Microsoft Windows XP Professional, Microsoft Office 2007 Professional, антивирусные программы Business Edition ESSET NOD 32., проектор, экран, телевизор, видеосистема.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459319

Владелец Логинов Иван Олегович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025