Рассмотрена на заседании
тренерского совета:
МБУ КСШ «Надежда»
(наименование учреждения)
от 20.12.2022 № 3

Утверждено
Приказом директора МБУ КСШ
«Надежда» Е.Н. Кузнецовой
№121 от 28.12.2022г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа «Надежда»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки -3;
- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор
25.01.24 11:29 (MSK) Сертификат ED20795E16BE80B2E03CF7F786D588BA

Нижний Новгород
2022г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	I. Общие положения	Стр. 5
3.	II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 5
4.	III. Система контроля	Стр. 26
5.	IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	Стр. 32
6.	V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	Стр. 64
7.	VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 64
8.	Информационно-методические условия реализации Программы	Стр. 71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по футболу муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Комплексная спортивная школа «Надежда» разработана на основе Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 41), Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон № 127-ФЗ от 30.04.2021. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ 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.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по футболу в МБОУ ДО КСШ «Надежда. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на начальном и тренировочном этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по футболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Цель Программы - создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой футбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основными **задачами** Программы являются:

- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса;
- прием спортсменов в состав сборной команды района, республики;
- повышение стабильности высоких результатов в районных, республиканских и всероссийских соревнованиях.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Краткая характеристика вида спорта. Футбол (от англ. foot — нога, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол довольно долгое время неизменно является практически самым популярным и массовым видом спорта в мире. До современного футбола была игра под названием «харпастум», в которую играли в Египте, Германии и Италии. Но зарождён современный футбол был только в 1863 году в Англии, и с тех пор и начал распространяться по всему миру.

Полное англоязычное название «association football» было выбрано после создания английской Футбольной ассоциации в 1863 году, чтобы отличать эту игру от других разновидностей футбола, существующих на то время, в частности регби («rugby football»). Термин «соккер» (англ. soccer) зародился в Англии в 1880-х годах, как сокращение «-soc-» от слова «association» (первые три буквы «ass-» не использовались из-за неблагозвучности) с добавлением суффикса «-er» на оксфордский манер (по аналогии rugby назывался rugger, «раггер»).

В наши дни название «соккер» распространено лишь в ряде англоязычных стран, где продолжают практиковаться другие разновидности футбола. В Австралии и Новой Зеландии футболом исторически называют австралийский футбол или регби. В Ирландии термин «футбол» относится к гэльскому футболу, поэтому «соккер» употребляется в прессе. В ЮАР игра в большинстве известна как «соккер», что выразилось в названии чемпионата ЮАР — «Премьер соккер лига» и стадиона Соккер Сити на котором проходил финал ЧМ-2010. В США и Канаде употребляется термин «соккер», так как футболом называют американский футбол и канадский футбол.

Матч - футбольная игра, которая состоит обычно из двух частей, так называемых таймов, каждый из которых длится 45 минут. Между таймами имеется перерыв -15 минут, после которого игроки меняются воротами. Поле, на котором игроки играют в футбол, имеет травяное и синтетическое покрытие.

Всего в игре участвуют 22 игрока, которые разделены на 2 команды по 11 игроков. Всего в одной команде трогать мяч руками имеет право только один футболист – вратарь (но не на всей территории поля, а только в штрафной зоне).

Также в футболе используются такие амплуа: защитники, полузащитники, нападающие. Основная задача защитников — прессинговать соперников, отбирать мяч у соперника, не позволив забить ему гол в ворота своей собственной команды. Полузащитники, как правило, играют в центре поля и могут либо страховать защитников, либо помогать нападающим, в зависимости от ситуации или указания тренера. Нападающие, в свою очередь, преимущественно находятся на половине поля соперника, чтобы быть как можно ближе к чужим воротам для забивания гола.

Если основное время матча (90 минут) не определило победителя, то в зависимости от регламента или объявляется ничья, или назначается дополнительно время - два небольших тайма, каждый протяженностью 15 минут. Однако если между дополнительным и основным временем футболистам даётся время на отдых, то между таймами дополнительного времени по правилам даётся время только лишь на смену воротами. Если же не определили победителя и два добавочных коротких тайма, тогда пробиваются пенальти по 5 ударов от каждой команды. Если по результатам и этих ударов сумма забитых голов равна, то бьётся по одному удару от каждой команды до тех самых пор, пока не определится победитель. Также можно заметить, что до недавнего времени существовало правило «Золотого гола» (команда, первая забившая гол в дополнительных таймах) и «Серебряного гола» (команда, которая выигрывает по окончании одного из дополнительных таймов).

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в футболе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 1000 [1] (далее – ФССП).

2. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным

[1] (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71480).

этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебно-тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно - гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно- тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

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

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

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.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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.

15.1. 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.

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

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

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

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

15.3. 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.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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 совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические,	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11

	восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (футбол)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно мастерств
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	**6**	**10**	**12**	**16**	**18**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	**2**	**3**	**3**	**4**	**4-8**
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		14	**14**	**12**	**12**	**6**	**4**
		Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 3 августа 2022 г. N 634 пункт 4,3)					
		28	**28**	**24**	**24**	**12**	**8**
1	Общая физическая подготовка	33	44	73	87	83	75
2	Специальная физическая подготовка	0	0	42	62	83	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	42	50	83	94
4	Техническая подготовка	112	144	198	125	83	75
5	Тактическая подготовка, Психологическая подготовка, Теоретическая подготовка	5	6	42	75	166	262
6	Инструкторская практика, Судейская практика	0	0	10	12	33	19

7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	12	10	50	67	75
8	Интегральная подготовка	75	106	103	162	233	243
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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

Теоретическая часть

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 обучающихся (спортсменов) и персонала обучающихся (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. Обучающиеся (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 обучающегося (спортсмена).
2. Использование или попытка использования обучающимся (спортсменом) запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося (спортсмена) на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся (спортсменом) порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны обучающегося (спортсмена) или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося (спортсмена) или персонала обучающегося (спортсмена).
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся (спортсменом) или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся (спортсменом) или иным лицом любому обучающемуся (спортсмену) в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся (спортсмену) во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающимся (спортсмена) или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающимся (спортсмена) или иного лица.
11. Действия обучающегося (спортсмена) или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося (спортсмена) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося (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».

План антидопинговых мероприятий

Обучающиеся (Спортсмены)	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить обучающихся (спортсменов) проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (Тренер-преподаватель называет обучающемуся (спортсмену) 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлйн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	3.Семинар для Обучающихся (спортсменов) и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся (спортсменов) и персонала обучающихся (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 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 (обучающегося) - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен (обучающийся) - 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.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятую в футболу и мини-футболу (футзале);
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь составить календарь игр;
- принять участие в судействе матчей в качестве судьи, хронометриста и судьи-информатора;
- уметь правильно заполнить протокол игр.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники футбола. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

Вид практики и тема			Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Инструкторская практика:	-	-	+	+	+	+
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	+	+	-	+
- разработка плана и проведение разминки	-	-	+	+	-	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	+	+	+
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	+	+	+
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	+	+
Судейская практика:	-	-	-	+	+	+
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	+	+	+
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	+	+	+
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	+	+	+
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3	5	5

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Система подготовки футболистов должна включать специальные средства и условия восстановления. Освоению обучающимися высоких учебно-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 микроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические;
- гигиенические.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Педагогические средства подразумевают творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. 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.

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 квалифициронных 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, характеризующимися 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). 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 учебно-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*** как профилактика при признаках переутомления.

***Фармакологические средства*:**

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

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. Восстановительные 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. 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»). 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 или восстанавливающие процедуры. Время на прафилактически-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.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

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 учебно-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-преподаватели, 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-преподаватель 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 учебно-тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать. Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек. 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, учебно-тренировочные занятия и отдых; - выбирать оптимальное время для тренировок; - регулярно питаться; - соблюдать режим сна. 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.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

	4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Раз в неделю

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для

учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.)

Примерный план дозирования средств восстановления

Предназначение	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, игрой	Упражнения на растяжение	3 мин.
Разминка	10-20 мин	
Массаж	5-15 мин	
Искусственная активизация мышц	Растирать массажным полотенцем	

Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции	
Во время учебно-тренировочного занятия, игры	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции	
Сразу после учебно-тренировочного занятия, игры	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин.
Реабилитация после травм	Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	

			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			8	6

	(начиная со второго года спортивной подготовки)			
Уровень спортивной квалификации				
2.7	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
2.8	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
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 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации				
2.7	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ 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 страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3х10 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 3х10 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
Уровень спортивной квалификации				
2.7	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Цель этапа: первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Задачи этапа:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий, ознакомление с техническими приемами игры в футбол, ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.
4. Дать ориентировочный прогноз успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах – 3х3, 4х4, 5х5 человек и на малых игровых площадках – 20х30 и 30х50 м.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

Физическая подготовка

В возрасте 8-10 лет идет развитие мышц и развивается связочный материал. Мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы (бедра, спины, голени и т.д.) и медленнее мелкие. Это главная причина почему ребята плохо выполняют упражнения на точность. В связи с этим, необходимо больше давать упражнения на точность (например, изменять расстояние при ударах на точность).

В 8-10 лет можно заниматься с отягощением в 1/3 веса тела, но ограничивать частоту занятий. Следует исключать упражнения долгого виса (более 15-17 сек), упражнения с натуживанием. Больше использовать упражнения динамического характера. В каждом занятии надо давать упражнения для укрепления стопы (5-7 мин).

Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств.

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15 м со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мяча в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы – упражнения с проделыванием собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Плаванье.

Техническая и тактическая подготовка

При формировании новых двигательных действий, необходимо учитывать состояние нервной системы и некоторые свойства психики юных футболистов этой возрастной категории**.**

Неуравновешенность возбудительно-тормозных процессов в ЦНС у детей вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний и эмоций, кратковременность активного внимания. В этом возрасте у детей отмечается подражательная (имитационная) способность.

Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков, а двигательные условные рефлексы закрепляются сразу же. Этим и объясняется тот факт, что некоторые дети 8-11 лет могут легко овладевать технически сложными формами движений.

Необходимо иметь в виду, что внимание детей в этом возрасте имеет свои особенности. Для них характерно непроизвольное внимание, вызываемой новизной и необычностью средств обучения, резкой сменой характера упражнений, но юные футболистов утрачивают его сразу поле выполнения упражнений. Чтобы привлечь их внимание вновь, тренеру следует отдавать четкие команды, менять интонацию и силу голоса, проводить двухсторонние игры и игровые упражнения на уменьшенных по размеру площадках с ограниченным количеством участников.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися в возрасте 8-9 лет должно быть направлено на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, воспитание стойкого интереса к футболу, знакомство с простейшими техническими приемами.

В возрастной группе 9-10 лет активно развиваются функции двигательного анализатора, однако способность дифференцировать мышечные усилия развита еще слабо.

В этом возрасте мальчики обладают недостаточной точностью реакции на движущийся предмет, допускают существенные ошибки, вызванные преждевременным или запоздалым реагированием. Поэтому необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся предмет. Осваивать они должны ограниченное количество основных технических приемов с помощью доступных упражнений.

Надо помнить, что новый материал усваивается быстрее и прочнее запоминается в тех случаях, когда обучение опирается на ранее изученный, хорошо усвоенный материал («перенос навыка»). Чем больше объемом движений овладевает ребенок в этот период, тем легче ему освоить тончайшие элементы технического мастерства в будущем.

Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрёстным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх налево, вверх направо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановка во время бега выпалом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу; от игрока, справа

или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояния.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой., выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрёстным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко, летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с мета и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук(с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному пред собой мячу) на точность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способов передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цель этапа: Овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность, закрепление технической, расширение тактической подготовленности, развитие физических качеств.

Задачи этапа: формирование двигательных умений и навыков, и их закрепление.

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах. Контрольное тестирование.
2. Продолжение содействия гармоничному формированию организма занимающихся, укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с «запретными» и «благоприятными» периодами возрастных зон.

3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

4. Сформировать идеомоторный (громкоречевой) образ изучаемого действия (технического приема).

5. Сформировать двигательный навык.

6. Закрепление освоенного на предыдущем этапе уровня технических приемов, максимально приблизив их выполнение к индивидуальным особенностям футболиста.

7. Расширение арсенала знаний индивидуальной и групповой тактической подготовки.

Возрасту 11 лет характерно еще большее совершенствование деятельности всего организма. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела – «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

В работе с юными футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений и тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основными методами воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 минут. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к

максимальному. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Физическая подготовка

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебно-тренировочном процессе отводить совершенствованию физических качеств футболистов. На занятиях отводится до 40% на физическую подготовку и до 40% на техническую подготовку, причем из всего времени отводимого на физическую подготовку 15% необходимо посвящать скоростно-силовым упражнениям и 25% общеразвивающим играм и игровым упражнениям.

Общеразвивающие упражнения подбирают с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться общего воздействия на организм.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать – для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15 м со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мяча в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы – упражнения с проделыванием собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Плаванье.

Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу

головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрёстным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх налево, вверх направо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановка во время бега выпалом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу; от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояния.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (фанты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрёстным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко, летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук(с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному пред собой мячу) на точность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способов передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Цель этапа: Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности.

Задачи этапа: Совершенствование двигательного навыка:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства. Контрольные измерения.
2. Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа;
3. Совершенствование излюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры.
4. Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:

- планирование на физическую подготовку от 9% до 11% тренировочного времени и специальную подготовку от 42 до 48%;
- повторение «школы футбола», овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;
- самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;
- наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

В возрасте 13-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и напрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалами отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках30,40,50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

В этот период большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

К 13-15 годам в основном завершается процесс формирования психомоторных функций. В это время мальчики уже могут овладеть многими технически сложными приемами игры.

В работе с юными футболистами 13-15 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений и тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основными методами воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 минут. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальному. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В этом возрасте важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей, активность, результативность, эффективность взаимодействий игроков, допущенные ошибки во время игры. У большинства ребят психика еще не очень устойчива, игра нестабильна.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность.

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера»» и т.д.). До 13-14 лет развивается точность движений. Достигает высокого уровня развитий функций

двигательного анализатора. С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера.

К 13-15 годам достигается максимальная гибкость.

Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

В возрасте 14-15 лет имеются благоприятные условия для использования специальных средств повышения мышечной силы.

Можно заниматься с отягощениями ½ веса тела.

С 14 лет для развития силы мышц рекомендуют применять разнообразные упражнения с отягощением, умеренные статические усилия.

Этот период отмечается наибольшим запасом скорости у юных футболистов, однако из-за недостаточной выносливости они еще не могут ее поддерживать на высоком уровне и утомляются значительно быстрее и в большей степени, чем футболисты других возрастных групп.

В период 13-15 лет увеличивать скорость бега можно главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Поэтому необходимо развивать скоростно-силовую подготовку.

Наибольшее внимание необходимо уделять развитию быстроты.

Это одни из таких периодов когда имеется благоприятная возможность для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее интенсивно.

В 14-15 лет в основном заканчивается возрастное развитие координации движений.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики игры, поскольку сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

Следует совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений.

С 14 лет увеличиваются темпы прироста технической оснащенности, а возрасте 15 лет лучше и быстрее усваиваются навыки «Ведущей стороны».

Физическая подготовка

Занятия по ОФП необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры.

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике подвижной игры и сама игра.

Наиболее бурный прирост быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других физических показателей происходит через два года на третий, т.е в возрасте 7-10-13-16-19 лет.

Для 13-15 летних целесообразно вводить в тренировки не только игры и игровые упражнения повышенной интенсивности, но и занятия плаванием, кроссы.

Воспитание гибкости

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных футбольных упражнений (подкатов и выпадов, обманных движений и ударов из сложных положений).

Средства воспитания гибкости- прежде всего упражнения:

- без предметов;
- с партнерами;
- на гимнастической стенке;
- с гимнастической палкой;
- со скакалкой;
- с мячами (резиновыми, футбольными);

Упражнения из футбола: имитационные в ударах, отбор выпадом, в шпагате и в подкате, удары по мячу головой в движении и в прыжке, вбрасывание мяча, обманные движения телом.

Воспитание ловкости

Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

Средства воспитания ловкости:

- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- специальные упражнения из футбола;
- упражнения с мячом.

Воспитание силы и скоростно-силовых качеств

Игра в футбол требует проявления прежде всего силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др) в очень короткие отрезки времени.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела.

Основные методы воспитания силы – методы повторного и серийно-интервального упражнения. Эффективны как средства воспитания скоростно-силовых качеств прыжковые упражнения: напрыгивания на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25-35 см с последующим отскоком вверх или в сторону, прыжки в длину (с разбега, с места) и в высоту, многоскоки и т.п.

Воспитание быстроты

В футболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости.

Наименьшее время выполнения одиночного движения – важный показатель быстроты. Наибольший прирост скорости движений наблюдается в возрасте 13-14 лет, а затем, как и для латентного периода реакции наступает период «относительного затишья», показатели растут медленно.

Быстроту воспитывают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В этот период особое внимание на воспитание быстроты.

Следует совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений.

Необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект.

Для воспитания быстроты нужно наряду с повторным бегом с максимальной скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. повысить скорость бега в основном за счет динамической силы.

Основным методом развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью:

1) общеразвивающие (на «быстроту»);
2) специальные упражнения своего вида спорта;
3) упражнения других видов спорта.

При этом на до учитывать требования:

- упражнения должны выполняться на предельной скорости;
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитание выносливости.

Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча; из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры, из умения сохранить в течении всей игры высокий уровень точности выполнения приемов.

В подготовке футболистов **выделяют общую и специальную выносливость.**

В качестве средств тренировки могут быть применены самые разнообразные упражнения. Главным средством воспитания общей выносливости служат неспецифические упражнения: длительный малоинтенсивный бег (кросс), а также циклические виды спорта, выполняемые в однократном или повторном режимах.

Длительность выполнения циклических упражнений в однократном (равномерном или переменном) режиме 10 мин и более.

Для воспитания общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод. Для нег характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с активным или пассивным отдыхом.

Специальную выносливость воспитывают наряду с общей. В футболе специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Для воспитания специальной выносливости применяют повторный, переменный, интервальный и соревновательный методы.

Техническая подготовка

Формирование и закрепление двигательного этапа.

Юный футболист должен осознанно выполнять все операции и действия учебно-тренировочной деятельности:

- ориентироваться в задании;
- выделять (на основании указаний тренера) смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;
- иногда (в соответствии с формой организации тренировки) самостоятельно оценивать качество усвоения материла и переходить к изучению следующей его доли.

Многократное проговаривание вслух задания, громкий анализ собственных попыток и работы товарищей помогает юному футболисту осознать важнейшие элементы операций изучаемого действия и овладеть им быстро и безошибочно.

Усилия тренера-преподавателя должны быть направлены не только на постановку движения технического приема, но и обязательно на руководство формированием двигательного действия, включая качество коррекции.

Перед попыткой юный футболист проговаривает вслух схему целостного действия и начинает выполнять изучаемое действие в его обычном варианте, без материальных регуляторов движения, но если это возможно, со сниженной скоростью, позволяющей контролировать и корректировать действие по ходу его осуществления.

По мере повторения словесные формулы сливаются с реальными ощущениями движений и формируется словесно-двигательный образ действия в отдельной детали целостного действия.

Если в состав двигательного действия (технического приема) входят сложные операции, предъявляющие высокое требования к уровню подготовленности футболистов делающие недоступным целостное освоение действия, то избирают путь расчлененного освоения.

Универсальным методом оптимизации усвоения учебно-тренировочного материала можно считать корректирующее воздействие тренера-преподавателя. Это действия особенно эффективны, когда они индивидуализированы.

Корректирующие действия реализуются в ряде **методических приемов**:

1. Словесным указанием. Лучше всего указывать направление поиска, но не давать готового решения.

2. При непосредственной физической помощи не следует работать вместо обучающегося, надо лишь стимулировать его усилия и помочь скоординировать их.

Двигательный навык – это двигательное действие, доведенное до автоматизма.

Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишних закрепощений, экономизацией энергетических трат как за счет совершенствования координации работы мышц, так и за счет увеличения доли участия так называемых пассивных сил (инерции, тяжести) в осуществлении двигательного действия.

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимание принципов техники владения мячом и тренировки.

В работе над техникой необходимо обращать внимание на:

1. Быстрое определение траектории полета мяча и моментального устремления в этом направлении;
2. Выбор приема обработки мяча;
3. На положение тела в момент приема мяча;
4. На расслабление той части тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов обучающиеся совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;

Во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении. В прыжке (броске).

Тактическая подготовка

Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приемов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры.
3. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также индивидуальных, групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Основными задачами на этом этапе являются:

1. Овладение основой командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовленности противника.

6. Изучение тактики ведущих клубов страны, своего клуба, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств.

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15 м со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мяча в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы – упражнения с проделыванием собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Плаванье.

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрёстным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх налево, вверх направо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановка во время бега выпалом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу; от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояния.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрёстным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко, летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному пред собой мячу) на точность.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способов передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – физическая подготовка.
3-й день 1-е занятие – игровая подготовка.
4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка
5-й день 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день 1-е занятие – игровая подготовка.
7-й день отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
3-й день 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – игровая подготовка.
4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
5-й день 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – игровая подготовка
6-й день 1-е занятие – календарная и контрольная игра.
2-е занятие – теоретическая подготовка.
7-й день отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день 1-е занятие –технико-тактическая подготовка.
3-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – игровая подготовка.
4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
5-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
6-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – календарная и контрольная игра-теоретическая подготовка.
7-й день отдых

Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – физическая подготовка.
3-й день 1-е занятие – игровая подготовка.
4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка
5-й день 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
6-й день 1-е занятие – игровая подготовка.
7-й день отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
3-й день 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – игровая подготовка.
4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
5-й день 1-е занятие – физическая подготовка.
2-е занятие – игровая подготовка
6-й день 1-е занятие – календарная и контрольная игра.
2-е занятие – теоретическая подготовка.
7-й день отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
3-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – игровая подготовка.
4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
5-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
6-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – календарная и контрольная игра – теоретическая подготовка.
7-й день отдых.

Примерный тренировочный цикл для групп тренировочного этапа

Дни занятий	**№ занятий**	**Преимущественная направленность**	**Дозировка мин**	**Нагрузка**
Понедельник	1	Совершенствование технического мастерства в кроссовой тренировке.	90	малая
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером. Игровые упражнения.	60-75	Большая
Среда	1	Теоретическое занятие согласно тематическому плану программы. Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты.	45-90	Малая

Четверг	1 2	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью. Мини-футбол. Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа. Кросс по пересеченной местности, плавание, водное поло.	45-90	Малая Большая
Пятница	1	Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния. Мини-футбол.	45-90	Малая
Суббота	1	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям).	90	Средняя

Примерный тренировочный цикл для групп ССМ и ВСМ

Дни занятий	**№ занятий**	**Преимущественная направленность**	**Дозировка мин**	**Нагрузка**
Понедельник	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	135	
Вторник	1 2	Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки. Мини-футбол. Скоростно-силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения отягощением. Игровые упражнения с единоборством.	45 -90	Средняя
Среда	1 2	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом	90	Малая Большая

		занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов. Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча и с мячом с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4х2, 5х3.		
Четверг	1 2	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях. Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс, лыжи, плавание.	90	
Пятница	1 2	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты. Упражнения на батуте. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке. Мини-футбол.	75 60	Большая
Суббота	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	90	
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям).	90	Средняя

Примерный межигровой цикл в соревновательном периоде

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка мин	Нагрузка
Понедельник		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	180	
Вторник	1	Теоретические занятия. Разбор игры. Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением.	60-120	Большая
Среда	1	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки. Технико-тактическая подготовка в	180	Средняя
Четверг	1	Совершенствование тактических действий с учетом предстоящей календарной игры, в	180	Большая
Пятница	1	Развитие ловкости и координации в играх и упражнения с мячом. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в	90	Средняя
Суббота	1	Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4х4, 5х5 и т.д.	90	Малая
Воскресенье	1	Установка на игру.	180	Большая

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**14040/18720**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	В течение года		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма			Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Обучение ведению мяча.	В течение года	Прямолинейное ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления (зиг-заг). Полукруговое и круговое ведение мяча. Комбинированное ведение. Ведение мяча средней частью подъёма стопы. Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча подошвой способом «перекат».
	Обучение ударам по мячу ногой.		Удар подъёмом стопы. Удар внутренней стороной подъёма. Удар внешней стороной подъёма. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар носком стопы. Удар пяткой. Удар коленом. Удар внешней стороной стопы. Удар через себя способом «ножницы».
	Обучение удару головой.		Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой после разбега и отскока. Удар в падении.
	Обучение приёму мяча.		Всеми частями стопы на земле и в воздухе. Бедром. Головой. Грудью. Приём катящего мяча (низом по земле): внутренней стороной стопы, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма. Приём летящего мяча после отскока: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой. Приём летящего мяча на основе «Амортизации»: подъёмом, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, бедром, грудью.
	Обучение отбору мяча.		Отбор мяча: -подъёмом. Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.
	Обучение вбрасыванию мяча.		Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.

	Обучение технике и тактике в игре.			Технические, тактические варианты игры в футбол. Финты. Дриблинг.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**31200/37440**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	В течение года		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения			Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры			Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Обучение и совершенствование ведению мяча.	В течение года	Прямолинейное ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления (зиг-заг). Полукруговое и круговое ведение мяча. Комбинированное ведение. Ведение мяча средней частью подъёма стопы. Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча подошвой способом «перекат».
	Обучение и совершенствование ударам по мячу ногой.		Удар подъёмом стопы. Удар внутренней стороной подъёма. Удар внешней стороной подъёма. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар носком стопы. Удар пяткой. Удар коленом. Удар внешней стороной стопы. Удар через себя способом «ножницы».
	Обучение и совершенствование удару головой.		Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой после разбега и отскока. Удар в падении.
	Обучение и совершенствование приёму мяча.		Всеми частями стопы на земле и в воздухе. Бедром. Головой. Грудью. Приём катящего мяча (низом по земле): внутренней стороной стопы, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма. Приём летящего мяча после отскока: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой. Приём летящего мяча на основе «Амортизации»: подъёмом, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, бедром, грудью.
	Обучение и совершенствование отбору мяча.		Отбор мяча: -подъёмом. Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.
	Обучение и совершенствование вбрасыванию мяча.		Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.
	Обучение и совершенствование технике и тактике в игре.		Технические, тактические варианты игры в футбол. Финты. Дриблинг.

Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**49920**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	В течение года		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	Совершенствование ведению мяча.		Прямолинейное ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления (зиг-заг). Полукруговое и круговое ведение мяча. Комбинированное ведение. Ведение мяча средней частью подъёма стопы. Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча подошвой способом «перекат».
	Совершенствование ударам по мячу ногой.		Удар подъёмом стопы. Удар внутренней стороной подъёма. Удар внешней стороной подъёма. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар носком стопы. Удар пяткой. Удар коленом. Удар внешней стороной стопы. Удар через себя способом «ножницы».
	Совершенствование удару головой.	В течение года	Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой после разбега и отскока. Удар в падении.
	Совершенствование приёму мяча.		Всеми частями стопы на земле и в воздухе. Бедром. Головой. Грудью. Приём катящего мяча (низом по земле): внутренней стороной стопы, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма. Приём летящего мяча после отскока: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой. Приём летящего мяча на основе «Амортизации»: подъёмом, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, бедром, грудью.
	Совершенствование отбору мяча.		Отбор мяча: -подъёмом. Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.
	Совершенствование вбрасыванию мяча.		Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.
	Совершенствование технике и тактике в игре.		Технические, тактические варианты игры в футбол. Финты. Дриблинг.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**56160**	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	содержание в спортивной деятельности		
	Социальные функции спорта		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	В течение года	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Закреплять и совершенствовать ведению мяча.	В течение года	Прямолинейное ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления (зиг-заг). Полукруговое и круговое ведение мяча. Комбинированное ведение. Ведение мяча средней частью подъёма стопы. Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча подошвой способом «перекат».

	Закреплять и совершенствовать удары по мячу ногой.		Удар подъёмом стопы. Удар внутренней стороной подъёма. Удар внешней стороной подъёма. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар носком стопы. Удар пяткой. Удар коленом. Удар внешней стороной стопы. Удар через себя способом «ножницы».
	Закреплять и совершенствовать удары головой по мячу.		Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой после разбега и отскока. Удар в падении.
	Закреплять и совершенствовать приёмы мяча.		Всеми частями стопы на земле и в воздухе. Бедром. Головой. Грудью. Приём катящего мяча (низом по земле): внутренней стороной стопы, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма. Приём летящего мяча после отскока: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой. Приём летящего мяча на основе «Амортизации»: подъёмом, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, бедром, грудью.
	Закреплять и совершенствовать отбор мяча.		Отбор мяча: -подъёмом. Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.
	Закреплять и совершенствовать вбрасывание мяча.		Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.
	Закреплять и совершенствовать технику и тактику в игре.		Технические, тактические варианты игры в футбол. Финты. Дриблинг.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

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

17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Таблица № 2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

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

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: «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)».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Фаргонг, 2009. – 250с, ил.

Теория и методика футбола: учебник/В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под. Общ. Ред. ВП. Губы, А.В. Лексакова – 2-е изд., перераб. И дополн. – М.: Спорт, 2018.-624с.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) – Олимпия, Человек, 2010. – 112с., ил.

Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 11 этап (11-12 лет) – Олимпия, Человек, 2010. – 208 с.

Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография/В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М.: Спорт, 2016.-168 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с., ил.

Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с., ил.

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Медицина. 1988. – 288 с., ил.

Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 23-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.

Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набатниковой) – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.

В.М. Зациорский Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физическая культура и спорт, 1966. 199с.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) – Олимпия, Человек, 2010. – 112с., ил.

Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. - Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 152 с., ил.

Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224с.

Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренерского процесса. Сборник научных трудов. – Л., ЛНИИФКа, 1983. 103 с.

Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины/Предисл. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с., ил.

Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов. Учебное пособие. – Алма-Ата, КазИФК, 1987, 88 с.

Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. – Смоленск: СГИФК, 1986. – 132 с.

Спортивная тренировка и организм. Друзь В.А. – Киев: Здоровья, 1980. – 128 с.

Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / Предисл. Я.А. Понаморева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.

Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу: пособие для институтов физической культуры– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с., ил.

В.А. Геселевич. Предстартовое состояние спортсмена– М.: Физкультура и спорт, 1969. – 87 с., ил.

Психорегуляция в подготовке спортсменов/В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под редакцией В.П. Некрасова– М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил.

Семенов Л.П. Советы тренерам: Сб. упр. И метод. Рекомендаций. – изд-е 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с., ил.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей– М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1988. – 272 с., 50 ил.

Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

Организация работы по физкультуре и спорту по месту жительства– М.: Физкультура и спорт, 1973. – 169 с., ил.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России 16.11.2022 № 1000

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

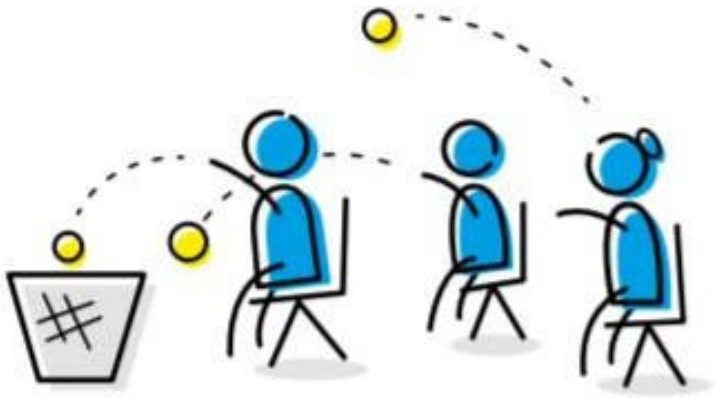
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

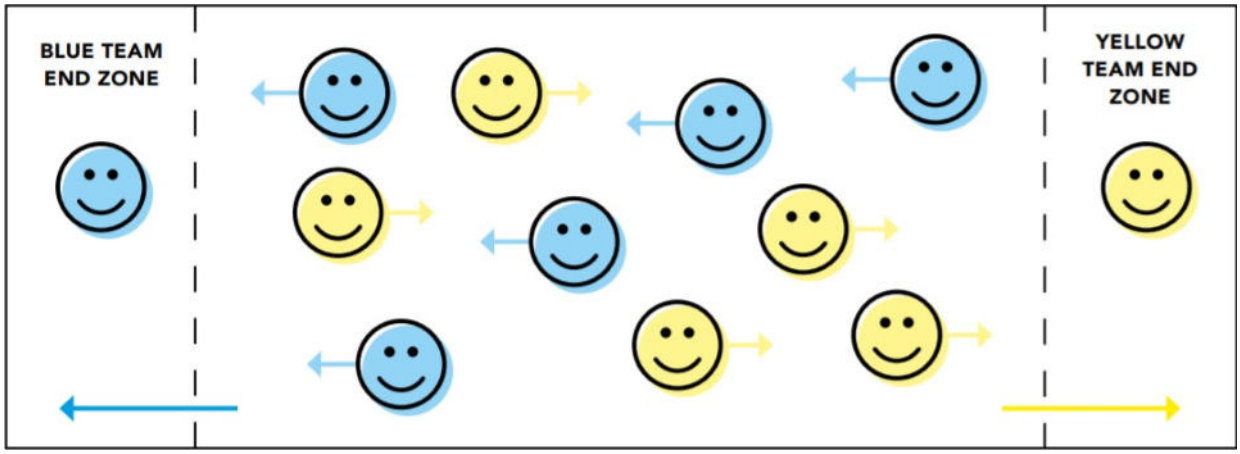
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение

организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План доклада

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Приложение №4

Рекомендуемая литература для использования в работе.

1. Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М., ФиС, 2009. – 280 с.

2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Образование, 2005. – 236 с.

3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.

4. Кочетков А., Управление футбольной командой. – М., АСТ/ «Астрель»,2002. - 192 с.

5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11 12 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.

6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.

7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.

8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.

9. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. – М.: Астрель, 2003. – 127 с.

10. Кук М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М., АСТ/ «Астрель», 2009. – 126 с.

11. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., «Человек», 2010. – 176 с.

12. Лозовая Г.В. Общая и возрастная психология / Г.В.Лозовая, А.Н.Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.

13. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.

14. Лясковский К.П. Техника ударов. М.:Физическая культура и спорт.2005.-61с.

15. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – изд. 2-е, - М., «Советский спорт», 2007. – 288 с.

16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2005. – 285 с.

17. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М.Мукиан, Д.Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.

18. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 96 с.

19. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Олимпия, 2008. – 239с.

20. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: ФАИР, 2007. – 463 с.

21. Тюленьков С.Ю. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по футболу и мини-футболу (футзал). – Кемерово, 2008. – 152с.

22. Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом». – М., «СпортАкадемПресс», 2001. – 100 с.

23. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко – [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебно-методический фильм «Шаг за шагом или техника ведения мяча» С. Козлов, А. Ярков, 2015.

2. Учебно-методический фильм «Игра рукой» А. Бутенко, 2011.

3. Учебно-методический фильм «Вне игры. Взаимодействие» Е. Волынин, 2011.

4. Учебно-методический фильм «Симулящия. Лишение соперника явной возможности забить гол» М. Ходырев, 2011.

Интернет-ресурсы:

1. http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);

2. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;

3. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-futbolista - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В. Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;

4. http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.

5. http://knigitut.net/16/21.htm - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;

6. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan konspekt- uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);

7. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera - Психологические тесты в практике тренера

8. http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyx-futbolistov.html - Отбор юных футболистов;

9. http://footballtrainer.ru/phyhologyc/ - Психология футбола (психология игры,психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);

10. http://footballtrainer.ru/metod/ - Методика и планирование;

11. http://footballtrainer.ru/goalkeeper/ - Подготовка вратарей;

12. http://footballtrainer.ru/medic/ - Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминные препараты, восстановление баней, питание и др.);

13. http://ru.scribd.com/doc/119893555/- Основы подготовки футболистов;

14. http://studopedia.net/12_55723_planirovanie-sportivnoy-trenirovki-v- futbole.html - Планирование спортивной тренировки в футболе;

15. http://studopedia.net/12_55656_vidi-sportivnoy-podgotovki-fizicheskaya- podgotovka.html - Виды спортивной подготовки;

16. http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA_Codex_2009.pdf - Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/ Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство, 2008.

17. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

18. Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/