

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета КГУФКСТ
протокол № 18

от «11» декабря 2023 г.

председатель Ученого совета,
ректор, профессор С.М. Ахметов



ФГБОУ ВО КГУФКСТ Училище (техникум) олимпийского резерва

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ДЛЯ ФГБОУ ВО КГУФКСТ Училище (техникум) олимпийского резерва

Разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1000;

примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1230.

Футбол

Срок реализации программы на этапах: учебно-тренировочный – 5 лет;
спортивного совершенствования – неограничен;
высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "футбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230.

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 по виду спорта «футбол».

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Характеристика футбола как вида спорта и его отличительные особенности.

Футбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противостояние двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Футболист – спортсмен, систематически занимающийся футболом,

коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярны и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма,
- обеспечивается правильное, физическое развитие,
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Проведение учебно-тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации учебно-тренировочного процесса любой команды. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером-преподавателем стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в учебно-тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике.

Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых

специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта футбол не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в футболе составляет с 14 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «второй спортивный разряд».

Этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта футбол не ограничивается. Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства в футболе составляет с 16 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «первый спортивный разряд». Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования	не ограничивается	14	6

занятия;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение обучающихся по Программе по виду спорта "футбол" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждение с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в образовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с тренерским советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается начало занятий с 7.00 часов утра и окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

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	-	-	2 1	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 в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трехлет		
Контрольные	3	1	1	1
Основные	1	1	1	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

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

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, 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.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До трех лет	Свыше трех лет			
1.	Общая физическая подготовка (%)	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 (%)	35-39	18-20	9-11	7-9	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	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, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	8-11	8-11	8-11	
8.	Интегральная подготовка (%)	20-24	26-29	27-32	25-28	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Главной задачей является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям, любовь к футболу. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 7.

Таблица № 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: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «футбола»; 2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных; мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя; 3.Освоение и применений правил вида спорта «футбол»; 4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований; 5.Углубленное изучение правил и методики судейства; 6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований; 7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря; 8.Постоянное совершенствование судейской практики; 9.Углубленное изучение и применение правил соревнований, и их интерпретации; 10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 15.Разработка индивидуального плана спортивной подготовки; 16.Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки; 17.Формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом:</p> <p>1.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>12. Проведение спортивных соревнований по футболу;</p> <p>13. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и молодежи;</p> <p>2. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни:</p> <p>2.1. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни;</p> <p>2.2. Проведение в образовательном учреждении цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей: «Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания»</p> <p>2.3. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся лица: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»</p> <p>3. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек):</p> <p>3.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам»;</p> <p>3.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя</p>	В течение всего периода

		<p>4. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.</p> <p>5. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн).</p> <p>6. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>7. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>8. Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет: День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»</p>	
3.2.	Практическая подготовка	<p>1. Проведение спортивных праздников и соревнований, посвященных юбилейным и историческим датам.</p> <p>2. Проведение конкурсов рисунков на тему «Никто не забыт, ничто не забыто».</p> <p>3. Организация показа и обсуждение научно-популярных, документальных и художественных фильмов на военно-патриотические темы.</p> <p>4. Проведение встреч с ветеранами ВОВ, ветеранами локальных войн.</p> <p>5. Организация экскурсий и походов по местам боевой славы и музеям.</p> <p>6. Проведение мероприятий, посвященные Великой Победе.»</p>	В течение всего периода
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	<p>Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»;</p> <p>Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП;</p> <p>Мастер-классы именитых спортсменов.</p>	В течение всего периода

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

Теоретическая часть

В соответствии с действующим законодательством 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, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися 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».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net		Обучающиеся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Беседа	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС».	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства; Этап высшего спортивного мастерства.	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net		Обучающиеся	1 раз в год
	2. Беседа	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС».	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

После прохождения онлайн-курса на сайте РУСАДА выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в учреждение ответственному работнику за антидопинговое обеспечение.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в

**План мероприятий инструкторской практики
по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Освоение терминологией вида спорта «футбол».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Совершенствование терминологии вида спорта «футбол».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности.</p>

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Освоение и применений правил вида спорта «футбол».</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Углубленное изучение правил и методики судейства.</p> <p>Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований.</p> <p>Принятие участия в судейской практике в качестве волонтера спортивных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря.</p> <p>Постоянное совершенствование судейской практики.</p> <p>Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</p> <p>Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</p> <p>Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>Контроль выполнения правил вида спорта.</p> <p>Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта футбол.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта футбол. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</p> <p>Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта футбол.</p> <p>Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</p> <p>Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.</p>

мероприятий) осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить периодические медицинские осмотры в специализированном медицинском учреждении:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований.

Обучающиеся обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое

работоспособности и функционального состояния обучающегося, необходимо стандартизировать методику тестирования:

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Учреждение должно не только осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Учреждением стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 11.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические	Этапы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

нерациональном построении учебно-тренировочного занятия. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном

различных средств восстановления в комплексе;

- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

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

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

- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

			Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом. Специальные дыхательные упражнения. Разнообразие досуга.
--	--	--	-----------------	--

III. Система контроля

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

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

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 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной (итоговой) 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.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся
вида спорта футбол

Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по футболу;
2. История Олимпийских игр;
3. Нормы здорового образа жизни;
4. Правила соревнований по футболу;
5. Теоретические основы судейства соревнований по футболу;
6. Знаменитые советские и российские спортсмены по футболу;
7. Современные рекорды в виде спорта «футбол»;
8. Разбор технических элементов по футболу (мультимедийные

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по футболу;
2. Нормы здорового образа жизни;
3. Правила соревнований по футболу;
4. Теоретические основы судейства соревнований по футболу;
5. Современные рекорды в виде спорта «футбол»;
6. Разбор технических элементов по футболу (мультимедийные занятия);
7. Контроль и самоконтроль в спорте;
8. Психологическая подготовка в спорте;
9. Антидопинговые мероприятия.

Перечень тестов и (или) вопросов для каждого этапа спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждаются ежегодно локальными актами учреждения перед проведением промежуточной (итоговой) аттестации.

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

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет».

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения

2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 14

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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

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

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

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

Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы.

Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятия и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и

Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями.

То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.

Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой.

Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.

Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные.

В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи.

Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые

15 м вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбивание высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящих или летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе.

При работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий переключений.

Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м;

Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).

Упражнения для развития силы.

Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5 кг), штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для школьников 15-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине – сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажато ступнями, а также броски за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1 м от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Удары мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный бег. Переменный бег. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного повторения не более 30 сек.;

бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера.

Гимнастические палки

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной).

Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения на снарядах

Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др. Ставящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3—5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.). То же с

Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх или рывком па 7—10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. 50

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у степы одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение па руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание футбольного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать па движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4—8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка; игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости

лазанием и перелезанием. Состязания пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Игры для развития технико-тактических навыков. Сбей булавы. Руками в ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. Техника передвижения

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

Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

2. Удары по мячу ногой

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полудета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

3. Удары по мячу головой

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

Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

4. Остановка мяча

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

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

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

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

1.1. Индивидуальные действия

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

1.2. Групповые действия

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

1.3. Командные действия

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

Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

2. Тактика защиты

2.1. Индивидуальные действия

- общую психологическую подготовку;
 - психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.
- Основными задачами общей психологической подготовки являются:
- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
 - развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
 - развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
 - развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
 - развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
 - развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
 - развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
 - развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером-преподавателем проводятся беседа, тренинги, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям «Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

1 Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.

2 Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.

3 Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.

4 Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящим соревнованиям.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

- «2 против 2». Принципы ведения обороны
- «4 против 3 (+1)». Нападение и защита
- «8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга
- «5 против 3». Игра с двумя воротами со сменой ролей
- «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
- «6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне
- «3 против 2». Контратака
- «3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков
- «3 против 3». Нападение и защита
- Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
- Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 1)
- Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 2)
- «4 против 4». Защита в зоне обороны
- «3 против 3». Ведение мяча
- «3 против 2». Забегание в зоне атаки
- «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки
- «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)
- «3 против 2». Быстрая контратака
- Завладеть мячом и атаковать

2. Упражнения для тренировки ударов по воротам

Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

Удар по воротам

Удар по воротам (4 варианта)

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое завершение атаки

Быстрое завершение атаки (усложнение 1)

Передача мяча разыгрывающему игроку

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге

Подключение к атаке центрального полузащитника

Поперечная передача мяча

«Король штрафной площади»

- Защита своей зоны
- Игра на фланге и удар по воротам
- Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий - перемещение по дуге
- Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
- Быстрая контратака
- Играть плотно в защите и широко в атаке
- Поддержка игроками середины поля нападающего
- Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1)
- Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
- Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
- Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
- Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
- Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)
- Выход крайнего нападающего на голевую позицию
- Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
- Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
- Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез
- Забегание на большом игровом пространстве
- Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
- Какая команда забьет больше голов
- Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
- Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
- Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
- Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
- Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
- Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам
- Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
- Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
- Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот
- Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
- Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
- Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь
Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В Таблице № 17 представлены наименования спортивных дисциплин, по которым осуществляется обучение в Учреждении.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер – код вида спорта «футбол» – 0010002611Я

Таблица № 17

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол». *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*

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

№ 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 (2x5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 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 установки 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

8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	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
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Количество	
				До трех лет	Свыше трех лет				
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	-	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	12	-	-	-	-	-
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	12	6	4	-	-

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Учреждения.

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 116 (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 N 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).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

2. футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>.