

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва
«Академия игровых видов спорта пермского края»

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых
видов спорта»

Протокол №4 от «25» сентября 2025 г.



И.В. Белкин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 1000.

Срок реализации программы: Бессрочно

Программу подготовили:

Родина Т.В.

Генералов П.В.

Блохин О.О.

Тараканова А.А.

Пермь 2025 год

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика Программы	6
2.1. Сроки реализации этап спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем Программы.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
3. Система контроля.....	34
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2. Оценка результатов освоения Программы	41
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	42
4. Рабочая программа по футболу, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана	50
5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	63
6. Информационно-методические условия реализации Программы	69

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1000 (далее – ФССП).

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Академия игровых видов спорта» (далее – Учреждение, Академия) разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Футбол является самым массовым и наиболее популярным видом спорта. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Огромная тяга детей, юношей, девушек к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важный фактор воспитательного, педагогического воздействия.

В процессе занятий футболом воспитывается ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность.

Круглогодичные занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

Каждый футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам.

Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки футболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- вовлечение детей и юношей в занятие футболом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- организация круглогодичного учебно-тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность спортивных школ;
- осуществление взаимодействия с федеральными, краевыми и иными органами государственной власти и управления в области развития спорта и футбола в частности;
- подготовка резерва для Клуба молодежной футбольной команды Академии подготовка кандидатов в юношеские сборные России по футболу, в молодежную сборную России по футболу;
- пропаганда и популяризация футбола в регионе;
- подготовка высококвалифицированных футболистов, способных осуществить профессиональную карьеру.

Тренировочный процесс в Академии ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Многолетняя подготовка футболистов, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП).
2. Учебно-тренировочный этап (УТЭ) (этап спортивной специализации).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этап начальной подготовки:

Прием лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. На этом этапе идет работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно-важных двигательных навыков и качеств, изучение основ правил игры в футбол, обучение основам тактики игры, расширение круга технических приемов футбола, знакомство с общими знаниями об

антидопинговых правилах. Общий срок обучения на данном этапе составляет 3 года. В конце этапа проводится тренерско-преподавательская оценка игровых умений и навыков, делается первичный прогноз о наличии способностей ребенка к футболу.

Учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации):

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы общей физической и технической подготовке.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок обучения на данном этапе составляет 5 лет.

Основными задачами этапа начальной специализации являются гармоничное формирование организма занимающихся, укрепление здоровья, развитие физических качеств в соответствии с возрастными периодами, изучение правил игры в футбол, овладение основами техники и тактики футбола.

На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов. На этом этапе спортсмены должны знать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо обучающиеся, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы общей физической и технической подготовке и имеющих 2 спортивный разряд. Специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей, на данном этапе позволяет достичь обучающимся высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, сформированную на мотивации по повышению спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп и основывается на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок и одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, благоприятные для этого. Положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях. Предусматривает знание антидопинговых правил. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства:

Группы формируются из обучающихся, имеющих не ниже 1 спортивного разряда.

Цель этапа: сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата, повышение функциональных возможностей организма, сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки спортсменов.

В данной Программе излагается материал для групп всех этапов подготовки. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности обучающихся осуществляется преимущественно в условиях централизованных тренировочных сборов по индивидуальным планам, которые будут изложены отдельно.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этап спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблица №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	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

В таблице указан минимальный возраст для зачисления в соответствии с ФССП и максимальная наполняемость групп на основании приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

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

2.2. Объем Программы

Таблица №2

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "футбол" осуществляется на русском языке.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных 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.

Учебно-тренировочная процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основе данной программы.

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 окончание занятий в 21.00 часов.

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

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

Учебно- тренировочный процесс рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь

период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

N 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	-	14	18	21

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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		

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.

Учреждение 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.

Планируемая спортивная деятельность спортсменов Академии в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта футбол формируется ежегодно в форме календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на основе Единого календарного плана Министерства спорта и физической культуры Пермского края, Министерства спорта Российской Федерации и Российского Футбольного Союза.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице №5.

Таблица №5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11	7 - 9
	в часах	40-53	47-62	78-94	81-108	83-94	75-100
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	9 - 11	9 - 11	9 - 11
	в часах	-	-	42-50	62-83	83-94	94-125
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7 - 8	7 - 8	10 - 12	9 - 11
	в часах	-	-	36-43	44-58	75-84	84-112
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
	в часах	105-141	141-187	192-231	125-166	75-84	65-87
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	26 - 29
	в часах	2-3	6-8	42-50	69-92	166-187	253-337
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3

	в часах	-	-	10-12	12-17	25-28	18-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		3 - 5	2 - 4	8 - 11	8 - 11	8 - 11
	в часах	7-9	9-13	16-19	62-83	75-84	94-125
8.	Интегральная подготовка (%)	32 - 36	34 - 39	20 - 24	26 - 29	27 - 32	25 - 28
	в часах	80-106	109-146	104-125	169-225	250-281	253-337
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-248

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
14		12		6	4		
1.	Общая физическая подготовка	40-53	47-62	78-94	81-108	83-94	75-100
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42-50	62-83	83-94	94-125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-43	44-58	75-84	84-112

4.	Техническая подготовка	105-141	141-187	192-231	125-166	75-84	65-87
5.	Тактическая подготовка	1	2-3	14-17	23-31	56-63	85-113
6.	Теоретическая подготовка	1	2-3	14-17	23-31	55-62	84-112
7.	Психологическая подготовка	1	2	14-16	23-30	55-62	84-112
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	5-6	6-8	10-12	14-16
9.	Инструкторская практика	-	-	5-6	6-9	13-14	9-13
10.	Судейская практика	-	-	5-6	6-8	12-14	9-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3-5	6-7	28-38	33-36	40-55
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	5-6	28-37	32-36	40-54
13.	Интегральная подготовка	80-106	109-146	104-125	169-225	250-281	253-337
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Завершение освоения программы спортивной подготовки на каждом этапе и возможность перехода на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

N 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	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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 достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»;	В течение года

	образовательные программы спортивной подготовки	- субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	
--	---	---	--

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной

субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Таблица №8

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1 к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021 г.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)</p>
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопинговый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4).</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского</p>

					собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
Этап Т	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. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопинговый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	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 (приложения №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап ССМ, Этап ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

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

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- проведение упражнения по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и

помощников судьи, а также в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

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

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

План инструкторско-судейской практики представлен в таблице №2.

Таблица №9

План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения занимающихся	Кол-во часов
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
1-ый	Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	11
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	11
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	18

4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	18
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	18
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
Весь период	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований по футболу. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, городских соревнований.	25

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

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинская деятельность в спортивной школе по футболу ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (приказ Минздрава России от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке 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»». В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры (для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп совершенствования спортивного мастерства);
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (для групп этапа высшего спортивного мастерства);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной

подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в спортивной школе ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта футбол.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее увеличивается МПК в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной

тренировки.

Координационные способности. Развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего

микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность формирования опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности. Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки, всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития спортсмена. Самый доступный способ контроля физиологических сдвигов в

организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет

предела;

- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий: научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу; научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

Планы применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (педагогических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

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

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ и водные процедуры закаливающего характера ежедневно, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ, ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин

<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день</p>	<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений</p>	<p>Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p>	<p>Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки</p>
<p>После микроцикла, соревнований</p>	<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок</p>	<p>Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж</p>	<p>Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки</p>

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Развитие скоростных способностей

Скорость – это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся: скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты скорости находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений могут быть увеличены.

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления скорости, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близко-предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных. Большое внимание в тренировке скорости футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и, хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Таким образом, основой методики развития скорости являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 мин. Мышцы футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае может произойти разрыв мышц, связок, вызывающий у занимающихся сильные болевые ощущения. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов

неполного восстановления от предшествующих нагрузок.

В целом объем тренировок, направленных на развитие скорости футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень скорости.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество - одно из важнейших для игроков, посвятивших себя футболу. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно -сосудистой и дыхательной систем. В то же время, выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат.

Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддерживать заданную интенсивность. Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в футболе, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче. Как известно, деятельность игрока в футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой - умеренной работой в отдельные периоды игры.

При определении методов развития выносливости преподаватели должны различать два ее вида - общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у футболистов является равномерный и интервальный. Учитывая специфику футбола, рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

В целом же оптимальной стратегией развития выносливости является использование в занятиях упражнений, задействующих все основные мышечные

группы. Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

В занятиях со спортсменами 16-17 лет для улучшения аэробных возможностей организма достаточно широко применяется интервальный метод. При этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС - 90-170 уд./мин); их продолжительность - от 1 до 3 мин; интервал отдыха - от 30 до 90 с; число повторений - до 10. Если же упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 мин, а число серий в одном занятии - от 2 до 6.

Специальная выносливость – это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств. В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости. Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений.

Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8. Высокий темп, характерный для футбола, требует от тренеров-преподавателей развития способности футболистов, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В работе с футболистами рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой прыжковой выносливости, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

Развитие мышечной силы

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости.

Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно-силовых

способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления.

Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением. Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим использование статических упражнений следует ограничить. А при выполнении таких упражнений следует сочетать их с упражнениями на расслабление и гибкость. На каждом этапе многолетней подготовки следует планировать работу по развитию мышечной силы.

Развитие вестибулярной устойчивости

Стремительные перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие толчки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке вызывают значительные раздражения всех отделов вестибулярного аппарата. Поэтому можно утверждать, что достижение высоких результатов в футболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при перемещениях и выполнении сложных приемов, что определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью другим анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости, нарушение координации и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, при этом значительно ослабевает интенсивность внимания и особенно его распределение, переключение и устойчивость, что выражается в увеличении количества ошибок.

В учебно-тренировочном процессе должно быть отведено специальное время для развития вестибулярной устойчивости, необходимо включать в занятия сложно координированные виды упражнений, требующие при выполнении большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений — акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, вращательные движения ускорения, частые изменения направления бега, мгновенные остановки, упражнения на равновесие, прыжки в воду, плавание, элементы борьбы и т. д. Однако наибольшее воздействие оказывают те упражнения, которые сопряжены с выполнением того или иного технического приема игры, например, выполнение удара после кувырка или вращательного движения.

Развитие гибкости.

Гибкость - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников.

В футболе игрок, не обладающий достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав.

Пассивная гибкость – это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у футболистов, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку. Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать.

Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения. Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю с уменьшенной

дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

Развитие координации

Координация - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро. В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Координация органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Следует учитывать, что выполнение упражнений на координацию требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления.

В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок. При работе с вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) можно использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

Результатами реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- 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»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена;
- 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;
- 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:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсмена;
- наличие контракта у юношей с Клубом Молодежной футбольной командой

«Академии-Амкар», у девушек с Клубом Молодежной женской футбольной командой «Академии-Звезда 2005»;

- наличие контракта с профессиональным клубом II дивизиона, командой ФНЛ или футбольным клубом Премьер-лиги.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, 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.

Форма, порядок и периодичность проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта», согласованным педсоветом и утвержденным приказом директора.

Текущий контроль успеваемости- систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Текущий контроль осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки уровня теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися Программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов(испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по итогам учебно-тренировочного года в форме балльной системы:

- 3 балла и выше – удовлетворительный результат;
- 2 балла - не зачет – неудовлетворительный результат.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с сентября по август месяц учебно-тренировочного года обучения.

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно и обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные образовательной организацией сроки, не ликвидировавшие - по решению педагогического совета отчисляются из образовательной организации.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговая аттестация — это форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся учреждения, при отсутствии подходящей возрастной группы в Календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий на следующий учебно-тренировочный год.

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

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 4-7.

Таблица №11

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

№	Контрольные упражнения и ед. измерения	Оценка в баллах	мальчики			девочки		
			НП1	НП2	НП3	НП1	НП2	НП3
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
1.1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	5	-	9,10	8,70	-	10,00	9,00
		4		9,20	8,90		10,15	9,30
		3		9,30	9,10		10,30	10,00
1.2	Бег на 10 м с высокого старта (сек.)	5	2,30	2,25	2,20	2,40	2,36	2,30
		4	2,32	2,27	2,23	2,45	2,38	2,34
		3	2,35	2,30	2,25	2,50	2,40	2,36
1.3	Бег 30 метров (сек.)	5	-	5,8	5,4	-	6,1	5,6
		4		5,9	5,6		6,3	5,9
		3		6,0	5,8		6,5	6,1
1.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	120	140	160	110	130	140
		4	110	130	150	100	120	135
		3	100	120	140	90	110	130
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								

			НП1	НП2	НП3	НП1	НП2	НП3
2.1	Ведение мяча 10 м (сек.)	5	3,00	2,80	2,60	3,20	3,00	2,80
		4	3,10	2,90	2,70	3,30	3,10	2,90
		3	3,20	3,00	2,80	3,40	3,20	3,00
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная с НП-2) (сек.)	5	-	8,20	7,80	-	8,40	8,00
		4	-	8,40	8,00	-	8,60	8,20
		3	-	8,60	8,20	-	8,80	8,40
2.3	Ведение мяча 3x10 (начиная с НП-2) (сек.)	5	-	11,00	10,00	-	11,10	10,30
		4	-	11,30	10,50	-	11,40	10,70
		3	-	11,60	11,00	-	11,80	11,10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов начиная с НП-2) (количество попаданий)	5	-	7	7	-	6	6
		4	-	6	6	-	5	5
		3	-	5	5	-	4	4

Для групп НП-1 зачет по 3-м видам (минимальный балл – 9).

Для групп НП-2 и НП-3 зачет по 8 видам (минимальный балл – 24).

Таблица №12

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»

№	Упражнения и единица измерения	Оценка в баллах	юноши					девушки				
			УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»												
			УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
1.1	Бег на 10 м с высокого старта (сек.)	5	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	2.26	2.22	2.18	2.15	2.10
		4	2.18	2.13	2.08	2.03	1.98	2.28	2.24	2.18	2.16	2.12
		3	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	2.30	2.26	2.22	2.18	2.14
1.2	Челночный бег 3x10 (сек.)	5	8.50	8.30	8.10	7.90	7.40	8.80	8.60	8.40	8.20	7.80
		4	8.60	8.40	8.20	8.00	7.70	8.90	8.70	8.50	8.30	8.00
		3	8.70	8.50	8.30	8.10	7.90	9.00	8.80	8.60	8.40	8.30
1.3	Бег на 30 м (сек.)	5	5.30	5.20	5.10	5.00	4.80	5.50	5.40	5.30	5.20	5.00
		4	5.35	5.25	5.15	5.05	4.90	5.55	5.45	5.35	5.25	5.10
		3	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20
1.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	175	190	205	220	230	155	170	185	200	215
		4	165	180	195	210	225	145	160	175	190	205
		3	160	175	190	205	220	140	155	170	185	200
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с УТ5) (см)	5	-	-	-	-	35	-	-	-	-	29
		4	-	-	-	-	32	-	-	-	-	28
		3	-	-	-	-	30	-	-	-	-	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»												
2.1	Ведение мяча 10 м. (сек.)	5	2.54	2.48	2.42	2.36	2.25	2.72	2.64	2.56	2.48	2.40
		4	2.57	2.51	2.45	2.39	2.30	2.76	2.68	2.60	2.52	2.44
		3	2.60	2.54	2.48	2.42	2.36	2.80	2.72	2.64	2.56	2.48
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек.)	5	7.60	7.50	7.40	7.30	7.10	7.85	7.70	7.55	7.40	7.30
		4	7.70	7.55	7.45	7.35	7.20	7.95	7.80	7.65	7.50	7.35
		3	7.80	7.60	7.50	7.40	7.30	8.00	7.85	7.70	7.55	7.40
2.3	Ведение мяча 3x10 м (сек.)	5	9.70	9.40	9.10	8.80	8.50	10.00	9.70	9.40	9.10	8.70
		4	9.90	9.60	9.30	9.00	8.70	10.20	9.90	9.60	9.30	8.90
		3	10.00	9.70	9.40	9.10	8.80	10.30	10.00	9.70	9.40	9.10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	5	7	7	8	8	8	6	6	7	7	7
		4	6	6	7	7	7	5	5	6	6	6
		3	5	5	6	6	6	4	4	5	5	5

2.5	Передача мяча в коридоре (10 попыток)	5 4 3	7 6 5	7 6 5	8 7 6	8 7 6	8 7 6	6 5 4	6 5 4	7 6 5	7 6 5	7 6 5
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная с УТ-2)	5 4 3	-	10.00 9.00 8.00	12.00 11.00 10.00	14.00 13.00 12.00	15.00 14.50 14.00	-	7.50 6.50 6.00	9.00 8.00 7.50	10.50 9.50 9.00	12.00 11.00 10.50
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются										
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».										

Зачет для УТ-1 по 9 видам. Переводной балл – 27.

Зачёт УТ-2, УТ-3 и УТ-4 по 10 видам. Переводной балл – 30.

Зачет для УТ-5 по 11 видам. Обязательно – уровень спортивной квалификации УТ-3 – УТ-5. Переводной балл – 33.

Таблица №13

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»

№	Контрольные упражнения и ед. измерения	Оценка в баллах	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта (сек.)	5 4 3	1,90 1,93 1,95	2,05 2,07 2,10
1.2	Челночный бег 3X10 (сек.)	5 4 3	7,35 7,37 7,40	7,75 7,77 7,80
1.3	Бег на 30 м (сек.)	5 4 3	4,75 4,77 4,80	4,95 4,97 5,00
1.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	5 4 3	240 235 230	225 220 215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	5 4 3	37 36 35	29 28 27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м (сек.)	5 4 3	2,21 2,23 2,25	2,36 2,38 2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек.)	5 4 3	7,05 7,07 7,10	7,25 7,27 7,30
2.3	Ведение мяча 3x10 м (сек.)	5 4 3	8,44 8,47 8,50	8,64 8,67 8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	5 4 3	7 6 5	6 5 4
2.5	Передача мяча в коридоре (10 попыток)	5 4 3	7 6 5	6 5 4
	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	17	13

2.6		4 3	16 15	12,5 12
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

Зачет для ССМ по 11 видам. Переводной балл – 33.

Таблица №14

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»

№	Контрольные упражнения и ед. измерения	Оценка в баллах	юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта (сек)	5	1,85	2,00
		4	1,88	2,03
		3	1,90	2,05
1.2	Челночный бег 3X10 (сек)	5	7,10	7,45
		4	7,13	7,48
		3	7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м (сек)	5	4,45	4,55
		4	4,42	4,58
		3	4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	255	220
		4	252	217
		3	250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	5	42	32
		4	41	31
		3	40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м (сек.)	5	2,05	2,26
		4	2,08	2,28
		3	2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек.)	5	6,55	6,75
		4	6,58	6,78
		3	6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10 м (сек.)	5	8,44	8,55
		4	8,47	8,58
		3	8,30	8,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	5	7	6
		4	6	5
		3	5	4
2.5	Передача мяча в коридоре (10 попыток)	5	7	6
		4	6	5
		3	5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	20	17
		4	19	16,5
		3	18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Зачет для ВСМ по 11 видам.

Методические указания к выполнению упражнений по ОФП

1. **Бег 30 м** (для оценки скоростных качеств). С высокого старта. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало

движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

2. **Бег 10 м** (для оценки скоростных качеств). С высокого старта. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

3. **Челночный бег 3x10 м** (для оценки выносливости). Челночный бег 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

4. **Прыжок в длину с места** отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (для оценки скоростно-силовых качеств). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков и специально размеченном месте. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места

отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат (см). Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (для оценки скоростно- силовых качеств). Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат (см). При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на в сей ступне, при прыжке с места со взмахом рук). Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Возможно использовать прыжок до перекладины футбольных ворот или баскетбольных ворот с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии спортсмена и расстояния до верхней точки).

Методические указания к выполнению упражнений по ГП

1. Ведение мяча 10 м с высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная с ГНП второго года обучения спортивной подготовки). С высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша 10 м.

3. Ведение мяча 3х10 м (начиная с ГНП второго года обучения спортивной подготовки). Ведение мяча 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным

секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная с ГНП второго года обучения спортивной подготовки). Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 * 2 м, с 13 лет - Им, ворота - «стандартные». Оценка, отлично (5-6 баллов) - не менее 9-10 попаданий, хорошо (3-4 баллов) - 7,8, удовлетворительно (1-2 баллов) - 5-6.

5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток) Содержание. Поступающий (обучающийся) выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 * 1 и 2 * 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. Организация. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой. Оценка. Учитывается суммарное число точных передач - попаданий в цель: отлично - 9-10 попаданий (5-6 баллов), хорошо - 7-8 (3-4 баллов), удовлетворительно - 5-6 (1-2 баллов).

6. Вбрасывание мяча на дальность (начиная с УТ второго года обучения спортивной подготовки). Полевые игроки. Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая. Вбрасывание мяча (вратарём). Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается

слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки.

Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Даётся три попытки. Засчитывается лучшая.

Для футболистов – вратарей обязательные технические нормативы устанавливаются индивидуально тренером вратарей совместно с главным тренером Академии. Прием спортсмена (вратаря) осуществляется на основании Аттестационной комиссии КГБУ «СШ «Академия игровых видов спорта Пермского края».

4. Рабочая программа по футболу, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

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».

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Планирование и проведение тренировочных занятий осуществляется в Академии на основе современной методики тренировки, направленной на освоение футболистами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение поставленных задач предусматривает:

- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных и контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- методически и организационно обеспеченную систему отбора футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- учебно-тренировочные сборы;
- привитие футболистам навыков соблюдения спортивной этики;
- использование современных данных науки и практики подготовки спортсменов международного и отечественного футбола как условие профессиональной подготовки высококвалифицированных футболистов.

Основными формами тренировочного процесса в Академии являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные спортивные мероприятия, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящим спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся с 7 и старше, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий футболом.

2. При проведении занятий по футболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на лиц, проходящих спортивную подготовку следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;

- травмы при падении на скользком или твердом покрытии.

4. В спортивном зале должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. При проведении занятий по футболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Академии. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом директору Академии.

7. В процессе занятий лица, проходящие спортивную подготовку должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

8. Лица, проходящие спортивную подготовку, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий.

1. Для защиты лица и других частей тела проверить наличие каждого элемента экипировки.

2. Не допускать выполнение упражнения без тренера, а также без страховки.

3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

5. Строго выполнять правила проведения игры.

6. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

8. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.
9. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Сообщить о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Группы на этапе начальном подготовки. 1-3-й год обучения.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического развития. Физкультурный комплекс ГТО – основа разносторонней подготовки юного футболиста.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ И РАЗВИТИИ МИРОВОГО ФУТБОЛА.

Историческое возникновение футбола. Футбол в XVII-XVIII, XIX-XX веке.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В СССР.

Возникновение футбола в РФ. Развитие массового юношеского футбола в РФ. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Лучшие российские игроки.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

Изучение элементарных правил игры. Права и обязанности игроков
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР.

Установка перед играми и разбор игр с использованием схем, макетов.

Группы на учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ.

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА.

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ.

Разминка. Подготовка и реакция организма к физическим нагрузкам в

процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Виды травматизма. Контроль и способы предотвращения. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой до врачебной помощи.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов в футболе.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Инвентарь защитного действия (щитки, наколенники, голеностопники, налокотники для вратарей и т.д.). Инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса (спортивная форма, мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки). Усовершенствование спортивного инвентаря (уменьшения веса бутс, увеличение скорости полета мяча и т.д.)

ПРОСМОТР ВИДЕОЗАПИСЕЙ, КИНОКОЛЬЦОВОК, ИГР КОМАНД МАСТЕРОВ И СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, УЧЕБНЫХ ФИЛЬМОВ.

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ.

Система тестирования и ее показатели. Соответствие стандартизированной

методике измерений результатов в тестах. Надежность и информативность тестов. Вид контроля. Система оценок.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Группы на учебно-тренировочном этапе 3-5 годов обучения. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ.

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА.

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряженность соревновательной деятельности. Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ.

РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Роль закаливания при занятиях футболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры, Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях с разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Пас мяча – основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология. Права и обязанности игроков.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Оборудование площадки. Уход за полем. Тренировочный городок для

занятий по технико-атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического исследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность футболиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ.

Годовой план. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.

Таблица № 15

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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

развития и укрепления здоровья человека			нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	экипировка по виду спорта			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	и структурное ядро спорта			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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентн	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной

	ый процесс			деятельности. Система спортивных соревнований. Система тренировок. Основные тренировки. Система спортивной тренировки. Спортивные направления
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности 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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно- тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

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».

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации – педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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, 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 «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно Таблицам № 16-17.

Приложение №16

№ 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 (2 х 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 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 N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 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 (2 x 3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу
			14

Таблица № 17

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 N 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	-	-	12	6	4	

- обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №18

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

Таблица №19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)

1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	компл ект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучаю	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

			щегося								
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

К иным условиям реализации Программы 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.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется 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 Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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.

6. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Тюленков С.Ю., Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт, 2010- 86с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
4. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
5. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
6. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
7. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
8. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
3. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>).

