

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Шалинского городского округа Спортивная школа  
(МБУ ДО ШГО СШ)

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от 17.01.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ШГО СШ  
С.С. Волков  
приказ № 19/1-О от 26.01.2023



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

**по этапам спортивной подготовки НП, УТ**

Срок реализации программы: 8 лет

2023 год

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» дисциплина - футбол, мини-футбол (футзал) 2023г. - 100 с.**

Составитель: Гилев В.В., Чиликов И.Н. – тренер-преподаватель.

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «футбол», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в МБУДО ШГО СШ п. Шаля.

## Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	<b>Общие положения</b>	4
2.	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	6
2.1.	<b>Комплекс основных характеристик</b>	6
2.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	7
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.7.	Календарный план воспитательной работы	15
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.9.	Планирование инструкторской и судейской практики	18
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	<b>Система контроля</b>	24
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	24
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	25
3.3.	Виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	25
3.4.	Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения	26
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
4.	<b>Рабочая программа вида спорта «футбол».</b>	36
5	<b>Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу, году спортивной подготовки</b>	37
5.1.	Теоретическая подготовка	37
5.2.	Общая физическая подготовка	40
5.3.	Специальная физическая подготовка	45
5.4.	Техническая подготовка	52
5.5.	Тактическая подготовка	56
5.6.	Интегральная подготовка	59
5.7.	Инструкторская и судейская практика	61
5.8.	Применение восстановительных средств	62
5.9.	Медико-биологические обследования	67
5.10.	Психологическая подготовка	71
5.11.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	73
6.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	76
7.	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	78
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	78
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	82
7.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	83
	<b>Приложение № 1 (Антидопинговые мероприятия)</b>	86

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: футбол, мини-футбол (футзал) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1000, зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71480 (далее – ФССП).

Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» самостоятельно в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1230.

Вид спорта «футбол» (код вида 001 000 2 6 11Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

**Таблица № 1**

№ п/п	Название спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Футбол	001 001 6 1 1 Я
2.	Мини-футбол (футзал)	001 002 8 1 1 Я

### **Характеристика вида спорта «футбол».**

*Футбол* (англ. *Football* от *foot* «ступня» + *ball* «мяч») один из самых популярных и массовых видов спорта в мире.

Футбол - командная спортивная игра с мячом. Цель игры в футбол - забить мяч в ворота противника и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов. Мяч в ворота соперника забивают ногами или другими частями тела (кроме рук).

Каждая команда в футболе состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот.

Отдельная футбольная игра (матч), состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то, или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту

матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - ещё два тайма по 15 минут каждый. Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча. По воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот.

Для игры в футбол нужны скорость, сила и тактико-техническое мастерство футболиста.

*Мини-футбол* (спортивная дисциплина футбола) - широко распространённое в русскоязычных странах наименование «футзала» (футбол в залах).

Игра в мини-футболе ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Продолжительность матча - 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики, в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в футболе. Играют 2 команды, в каждой из которых, 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча и в отличие от футбола, их число не ограничено. Также нет и офсайдов. Размер ворот меньших размеров и составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие игры в мини-футбол от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры (например, запрещены подкаты), определяют другую тактику игры, больше похожую на тактику игры в баскетболе, в гандболе. Любой из игроков в мини-футболе участвует как в атаке, так и в обороне. От игрока требуется тактико-техническое мастерство, скоростные и силовые качества, а также выносливость.

Футбол (мини-футбол) предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Футбол – игра универсальная. Она (игра) оказывает на организм футболиста всестороннее влияние (совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются по-

ложительные черты характера, такие как, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности). Также футбол является благодатной почвой для развития координационных качеств и двигательных умений спортсмена.

### **Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование чувства патриотизма и гражданственности.

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

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Комплекс основных характеристик.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;

- объем дополнительной образовательной программы с учётом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- систему контроля, содержащую требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

## **2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.**

Многолетний учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Процесс подготовки спортсменов включает следующие организационные формы:

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

Приём поступающих и переводы обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется на основании: возраста; медицинского допуска; результатов индивидуального отбора и результатов контрольно-

переводных нормативов в которые входит тестирование физических данных и выполнение требований по видам спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор и приём контрольно-переводных нормативов в Спортивной школе проводится по графику, в котором указывается дата проведения, место проведения, и перечень испытаний. Как правило отбор проводится с середины августа по сентябрь месяц.

По результатам отбора формируются учебно-тренировочные группы.

Сроки обучения по программе при выполнении всех требований неограничен. По желанию или направлению (ходатайству) обучающийся в праве перейти (перевестись) в другую организацию в области физической культуры и спорта.

Общий годовой объём работы спортивной подготовки состоит из 52 недель из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На протяжении учебного года кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях, проходят промежуточное тестирование, медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и в летних спортивных лагерях.

По окончании каждого учебно-тренировочного года Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также, результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

### **2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.



Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12	24

(приложение № 1 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

#### 2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

**Таблица № 3**

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

(приложение № 2 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

## 2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### 2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В целях обучения и отработки практических навыков занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими занимающимися.

В процессе реализации программы в зависимости от целей и задач и этапа обучения используются такие формы обучения как:

- самостоятельные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская практика;
- судейская практика.

В программе предусмотрено выполнение следующих мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- выполнение нормативов ГТО.

### 2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14		

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14		
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14		
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

(приложение № 3 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г №1000)

### **2.5.3. Объем соревновательной деятельности.**

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

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся 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 и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об

официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

### Объём соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

(приложение № 4 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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 такие виды подготовки как: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

**Таблица для составления годового учебно-тренировочного плана\***

**Таблица № 6**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 – 6	6 – 8	10 – 12	12 – 16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3		
		Соотношение объемов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в % *					
1.	Общая физическая подготовка %	13-17	13-17	13-17	13-17		
2.	Специальная физическая подготовка %	-	-	7-9	9-11		
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	7-8	7-8		
4.	Техническая подготовка %	45-52	43-49	35-39	18-20		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-2	1-2	7-9	11-13		
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	2-3	2-3		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3-5	3-5	2-4	8-11		
8.	Интегральная подготовка %	32-36	34-39	20-24	26-29		

\* (приложение № 5 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**Таблица № 7**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных	В течение года

		фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года



		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА.

**Таблица № 8**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие.
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 ле-

			картвенных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.

## 2.9. Планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе обучающемуся необходимо самостоятельно вести дневник, где он учитывает результаты учебно-тренировочных занятий, выполнение различных заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

### План инструкторско-судейской практики

Таблица № 9

<b>Содержание работы</b>	<b>Этапы</b>	
	<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
	<b>До 3 лет</b>	<b>Свыше 3 лет</b>

1. Правила вида спорта	+	
2. Теоретические основы судейства	+	
3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки		+
4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.		+
5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.		+
6. Участие в подготовке и проведению соревнований.		+
7. Участие в судействе соревнований в качестве стажёра или судьи.		+
8. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами.		
9. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера		

## **2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- 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 в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

К здоровью обучающимся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть ус-

ловия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия (таблица № 10).

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

**Таблица № 10**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после 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 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

*Восстановительные процессы подразделяются на:*

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предельного рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

*Восстановительные мероприятия проводятся:* в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства восстановления включают:* сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарногигиеническим требованиям.

*Психологические средства восстановления* включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются прогулки в лесной зоне с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

##### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

### 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

## 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

## 3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спорта принято выделять несколько видов контроля: входящий, межэтапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различ-



ных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Межэтапный контроль, позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий этап спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленной изменения, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: такти-

ческих мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### 3.4. Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения.

Таблица № 11

<b>Этап начальной подготовки</b>	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. <b>Таблица 2.</b> 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. <b>Таблица № 12.</b>
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки). <b>Таблица № 12.</b> 3. Получить зачёт по теоретической, технической подготовке. <b>Таблица 16.</b>
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. <b>Таблица № 2.</b> 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Техническое мастерство. <b>Таблица № 13.</b> 4. Выполнение спортивных разрядов. <b>Таблица № 13.</b>
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). <b>Таблица 13.</b> 3. Получить зачёт по теоретической, технической подготовке. <b>Таблица № 16.</b> 4. Выполнение спортивных разрядов. <b>Таблица 13.</b>

### 3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**3.5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»\***

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30

1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

\* (приложение № 6 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

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

**Таблица № 13**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140

1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

\* (приложение № 7 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г №1000).

### 3.5.3. Контрольно-переводные нормативы теоретической, технической и тактической подготовки.

Таблица 16

<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
№ п/п	Название темы	1 год	2 год
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+	
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.	+	
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+	
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+	
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме.		+
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.		+
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: - 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.		+
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.	+	
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования обо-	+	

	рудования и спортивного инвентаря.				
<b>Учебно-тренировочный этап</b>					
№ п/п	Название темы	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств: - 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.		+		+
2.	История возникновения олимпийского движения: - зарождение олимпийского движения; - возрождение олимпийской идеи; - международный Олимпийский комитет (МОК).			+	
3.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - рациональное, сбалансированное питание.	+			
4.	Физиологические основы физической культуры: - спортивная физиология; - классификация различных видов мышечной деятельности; - физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - физиологические механизмы развития двигательных навыков.		+		
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - структура и содержание Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований.	+			
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта: - спортивная техника и тактика; - двигательные представления; - методика обучения, метод использования слова; - значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.				+
7.	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности.				+
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: - классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; - подготовка инвентаря и экипировки к спортивным			+	

	соревнованиям.				
9.	Правила вида спорта: - деление участников по возрасту и полу; - права и обязанности участников спортивных соревнований; - правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.				+
10.	Антидопинг: - получить зачёт или сертификат онлайн обучения.	+	+	+	+

**Технико-тактическая подготовка**

№ п.п.	Содержание требований	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					до 3- лет		более 3-х лет		
		1	2	3	1	2	3	4	5

**Техническая подготовка**

*Передвижения без мяча*

1.	Бег спиной вперёд с крестным и приставным шагом.	+	+	3*						
2.	Бег по прямой, дугами, с изменениями направления и скорости.	+	+	3						
3.	Прыжки вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево.	+	+	3						
4.	Прыжки толчком двумя ногами с разбега.	+	+	3						
5.	Прыжки в сторону с падением «перекатом» (вратари).			+	+	3				
6.	Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.		+	+	+	3				
7.	Остановки во время бега выпадом и прыжком.		+	+	+	3				
8.	Финты без мяча			+	+	3				

*Передвижения с мячом*

9.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу.	+	+	3	+	3				
10.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.			+	+	3				
11.	Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			+	+	3				
12.	Удары внешней частью подъема.				+	3				
13.	Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.				+	3	+	+	3	
14.	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги			+	+	3	+	+	3	

	партнеру, на ход двигающемуся партнеру.												
15.	Удары по мячу головой.				+	3							
16.	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.				+	+	+	+	3				
17.	Удары головой на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.				+	+	+	+	3				
18.	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.				+	+	3	+	+	+			
19.	Остановка мяча внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.				+	+	3	+	+	3			
20.	Остановки мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.				+	+	3						
21.	Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма.				+	+	3						
22.	Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров	+	+	3	+	3							
23.	Ведение правой, левой ногой изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.					+	3	+	+	3			
24.	Передачи мяча: короткие, средние, длинные	+	+	3	+	3	+	+	3				
25.	Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы					+	3	+	+	3			
26.	Передачи мяча головой					+	3	+	+	3			
27.	Жонглирование мяча одной ногой (стопой)	+	+	3	+	3							
28.	Жонглирование мяча двумя ногами (стопами)			+	3	+	3						
29.	Жонглирование мяча двумя ногами (бёдрами)					+	3						
30.	Жонглирование «стопа-бедро» одной ногой					+	3						
31.	Жонглирование «стопа-бедро» двумя ногами							+	+	3			
32.	Жонглирование головой							+	+	3			
33.	Жонглирование «стопа-бедро-голова»							+	+	3			
34.	Обманное движение - «уход» выпадом.					+	3	+	+	3			
35.	Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча рывок с					+	3	+	+	3			



	мячом).										
36.	Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).				+	3	+	+	3		
37.	Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.		+	+	+	3					
38.	Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом		+	+	+	3					
39.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	+	+	+	+	3					
40.	Вбрасывание с места из положения ноги вместе и из шага.			+	+	3					
41.	Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.			+	+	3	+	+	3		
<b>Техника игры вратаря.</b>											
42.	Основная стойка вратаря.	+	+	3	+	3					
43.	Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.			+	+	3					
44.	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди живота без прыжка и в прыжке.			+	+	3	+	+	3		
45.	Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.		+	+	+	3	+	+	3		
46.	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.				+	3	+	+	3		
47.	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.				+	3	+	+	3		
48.	Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.				+	3	+	+	3		
49.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.			+	+	3	+	+	3		
50.	Выбивание ногой на точность неподвижного мяча с земли и мяча, подброшенного перед собой.			+	+	3	+	+	3		
<b>Тактическая подготовка</b>											
<b>Тактика нападения.</b>											
<i>Индивидуальные действия без мяча.</i>											
1.	Правильное расположение на бас-	+	+	3	+	3	+	+	3		

	кетбольном поле, на площадке.												
2.	Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника.	+	+	3	+	3	+	+	3				
3.	Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча	+	+	3	+	3	+	+	3				
<i>Индивидуальные действия с мячом.</i>													
4.	Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	+	+	+	+	3	+	+	3				
5.	Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	+	+	+	+	3	+	+	3				
6.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.				+	+	3	+	+	3			
7.	Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.	+	+	3	+	3	+	+	3				
<i>Групповые действия.</i>													
8.	Точная и своевременная передача в ноги партнеру, на свободное место, на ход, на удар, короткую или среднюю передачи, продольную, поперечную, диагональную, низом или верхом.				+	+	3	+	+	3			
9.	Комбинация «игра в стенку».				+	3	+	+	3				
10.	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).				+	+	3	+	+	3			
11.	Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.							+	+	3			
12.	Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.				+	3	+	+	3				
<i>Командные действия.</i>													
13.	Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.							+	+	3			
14.	Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линия-							+	+	3			

	ми.												
<b>Тактика защиты</b>													
<i>Индивидуальные действия.</i>													
15.	Выбор правильной позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча («закрывание»).	+	+	3	+	3							
16.	Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	+	+	3	+	3							
17.	Оценка игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом.		+	+	+	3	+	+	3				
<i>Групповые действия.</i>													
18.	Противодействие комбинации «стенка».				+	3	+	+	3				
19.	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.						+	+	+	3			
20.	Правильный выбор позиций и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям.				+	3	+	+	3				
21.	Создание численного превосходства в обороне.				+	3	+	+	3				
22.	Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».						+	+	3				
<i>Командные действия.</i>													
23.	Организация обороны против нападения с использованием персональной защиты.				+	+	+	+	3				
24.	Организация обороны против нападения и с использованием зонной защиты.				+	+	+	+	3				
25.	Организация обороны против нападения с использованием комбинированной защиты.						+	+	3				
26.	Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.						+	+	3				
<i>Тактика вратаря.</i>													
27.	Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».		+	3	+	3	+	+	3				
28.	Розыгрыш удара от своих ворот.				+	3	+	+	3				
29.	Введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру.			+	+	3	+	+	3				
30.	Занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.			+	+	3	+	+	3				
31.	Выбор места в штрафной площади ворот при ловле мяча на выходе и на перехвате.			+	+	3	+	+	3				
32.	Правильное определение момента			+	+	3	+	+	3				

	для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.										
33.	Руководство игрой партнеров по обороне.				+	+	+	+	3		
34.	Организация атаки при вводе мяча в игру.				+	+	+	+	3		

#### **4. Рабочая программа вида спорта «футбол»**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Спортивной школы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа утверждается директором Спортивной школы.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Спортивной школы;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка: Цели и задачи на учебно-тренировочный год, предполагаемые результаты по окончании годового цикла.
3. Годовое планирование учебно-тренировочного процесса:
  - 3.1. Календарный учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.2. План спортивных мероприятий.

## 5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

### 5.1. Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план\*

**Таблица №17**

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Инструктаж по технике безопасности.	≈13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
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 развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 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	Понятливость. 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.
Антидопинговые правила	≈ 13/20	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
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.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмов, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
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, само-	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревно-

анализ обучающегося			ваний.
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	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	Июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	≈ 14/20	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.

## 5.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности футболиста, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма

Средствами ОФП могут быть как упражнения избранного вида спорта (движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие виду спорта футбол), так и упражнения из других видов спорта, и подвижные игры.

Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале, на спортивной (футбольной) площадке, в тренажёрном зале, на местности.

### ***Средства ОФП.***

#### **Гимнастические упражнения.**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий общей физической подготовкой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых и освоенных упражнений к более сложным. В занятие следует включать комплексы из 3-4 до 7-8 упражнений.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию тренера, а затем самостоятельно, занимающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Затрачивая на каждом занятии от 3 до 6 минут на комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий, можно значительно улучшить кинестетические восприятия обучающихся, их представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде движения и степени мышечных усилий. На каждом занятии в эти комплексы следует включать несколько новых общеразвивающих упражнений или их варианты, так как многократные повторения одних и тех же упражнений будут неинтересны занимающимся.

Важным средством всестороннего развития координационных способностей является использование общеразвивающих упражнений с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. По мере освоения упражнений с предметами, необходимо включать элементы новизны, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разнообразно влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами, гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в



игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Большое разнообразие и возможности направленного воздействия гимнастических упражнений, делают их незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

### **Легкоатлетические упражнения.**

Легкоатлетические упражнения - средства развития быстроты, силы, выносливости. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом развитии ребёнка. Применяя эти упражнения, педагог, во-первых, содействует освоению основ рациональной техники движений ребёнка, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, предоставляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

### **Занятия лыжным спортом и плаванием, езда на велосипеде.**

Они способствуют развитию общей выносливости (дыхательных возможностей). В начале совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции при сохранении равномерного темпа. Длительность такой работы может составлять от 5-10 минут до 30-60 минут и более. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

### **Спортивные игры.**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития, поддержания и укрепления здоровья.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов.

Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

*Ручной мяч в реализации тактических задач похож на мини-футбол.*

### **Подвижные игры**

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В подвижных играх совершенствуются естественные движения ребёнка (ходьба, бег, прыжки, метания), закладываются основы игровых умений (ловля, передачи, броски мяча) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником).

Знакомство со многими играми позволяет воспитанию интереса к игровой деятельности, умению самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, обеспечение преемственности при освоении новых упражнений, строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Систематическое проведение этих упражнений позволяет обучающимся овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

### ***Примерный перечень упражнений для ОФП (для всех этапов).***

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, круговые движения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы; - наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
- Круговые движения туловищем, повороты туловища.
- Сочетание поворотов и наклонов туловища.
- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию.
- Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление.
- Различные упражнения с сопротивлением партнера.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой, включая прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с гимнастической палкой.

#### Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

#### Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и

трамплина через козла, коня, плинт.

### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

### Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

### Упражнения для развития способности проявлять силу в различных движениях:

- Упражнения с гантелями, штангой (для старших возрастных групп): жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лёжа, приседание с весом и т.п. - однократно с интенсивностью 80-95% от максимальной, 2-3 подхода, интервал отдыха 2-5 мин, до 2 раз в неделю.
- То же с интенсивностью 75-80%, 2-4 раза в 2-4 подхода, отдых 2-5 мин, до 2 раз в неделю.
- Изометрические (статические) упражнения (6-8 сек., 2-4 подхода, 1-2 мин отдыха, до 2 раз в неделю).
- Прыжковые упражнения.
- Метания (мяч, граната, камень и т.п.).
- Броски и толчки (набивной мяч, ядро, камень и т.п.).
- Упражнения с эспандерами и резиновыми амортизаторами.

### Упражнения для повышения общей быстроты движений:

- Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой (в каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек, до 2 занятий в неделю).
- Бег на 10-30 м. с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением с препятствий (повторно, с интервалами отдыха 2-3 мин, до 3 раз в неделю).

### Упражнения для повышения общей выносливости:

- Комплексы общеразвивающих подготовительных упражнений с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них.
- Упражнения (технические элементы) из вида спорта футбол, выполняемые с малой и средней интенсивностью (в разминке, на вечерней прогулке).
- Длительное выполнение циклической работы (упражнений).

### Упражнения для развития общей гибкости:

- Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания,

размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения для улучшения координации движений и развития ловкости:

- Акробатические упражнения.
- Упражнения на подкидной доске.
- Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъёмы и т.д. на брусьях, и перекладине).
- Горнолыжные упражнения (в свободное время).
- Прыжки в воду (в свободное время).

### **5.3. Специальная физическая подготовка.**

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости), развитие специальной ловкости, необходимой для овладения техникой игры, развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий футболиста.

В СФП можно выделить *этап построения специального фундамента*, точно соответствующего требованиям вида спорта и обеспечивающего условия для эффективного выполнения следующего его *этапа - основного* и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации и функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности, соответственно желаемой модели.

В процессе построения специального фундамента можно параллельно решать ряд задач: совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать её, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т.д.

*На этапе основной физической подготовки* необходимо поднять в допустимой мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям вида спорта.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегчённых или затруднённых условиях, а также специальные упражнения.

Успех в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора и умелого применения методов, методических приёмов, средств.

***Примерная программа специальной физической подготовки (средства СФП).***

## Развитие быстроты, скорости.

### *Методы и приёмы:*

Повторное выполнение упражнений (повторный метод) с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Продолжительность выполнения задания, в течение которой поддерживается максимальная быстрота, от 5 до 15—20 секунд. Период отдыха между упражнениями должен подготовить занимающегося к следующему повторению, он колеблется в зависимости от характера упражнений и состояния футболиста от 30 с до 5 мин.

Увеличение числа возможных изменений обстановки (увеличение скорости движущегося объекта, увеличение внезапности появления объекта, сокращение расстояния до движущегося объекта).

Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.

Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег под уклон.

Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

Сопряженный метод. Например, перемещения футболиста с отягощением и т. п.

### *Средства.*

#### *Для всех игроков:*

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 30 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с «тенью» (повторе-

ние движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. То же, но с ведением мяча.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5\*. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т.д.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Для вратарей:*

Из стойки вратаря рывки (5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа (широкого выпада, седа, лёжа) – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Игра в футбол по упрощённым правилам.

### Развитие скоростно-силовых качеств

*Методы и приёмы:*

- Применение кратковременных усилий - выполнение упражнений, при котором футболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные и околопредельные). Упражнения с предельными усилиями выполняют не больше одного раза в подходе, с околопредельными - до трех раз.
- Непредельные усилия (30—50% максимальных), проявляемые при предельной скорости выполнения упражнений. Нельзя доводить до утомления.
- Сопряженный метод - характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, прыжок вверх для нанесения удара по мячу головой с отягощением на руках, ногах или всего тела.
- Метод круговой тренировки. Организуется 6-12 «станций». Упражнения

подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого футболиста (по количеству раз или по времени). Начинают с 50—60% максимальной нагрузки, по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

*Средства.*

*Для всех:*

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами. Многократные прыжки с места и с разбега. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам.

Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Борьба за мяч.

*Для вратарей:*

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.

В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте).

В упоре лёжа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.



Упражнения в ловле и бросках набивных мячей (бросают 2-3 партнёра с разных сторон).

Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны. То же приставными шагами, с отягощением.

### Развитие специальной выносливости (общей, силовой, скоростно-силовой)

*Методы и приёмы:*

- Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и бега трусцой. Чередование скоростных передач (пасов) и ударов по мячу, серийных прыжков в полную силу и прыжков через скакалку с небольшой интенсивностью и т. п.
- Повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.
- Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Увеличение числа передач (пасов), ударов по мячу, по сравнению с тем, как это имеет место в игре. Например, работа с двумя мячами, непрерывное чередование пасов и ударов по мячу и т.п.
- Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.
- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
- Для воспитания игровой выносливости применяются учебные игры с удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

*Средства.*

*Для всех:*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссовый бег с переменной интенсивностью.

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

Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратарей:*

Ловля мяча с его отбиванием в течение 5-12 мин. Ловля мяча в падении от попеременных ударов по воротам с минимальными интервалами времени тремя-пятью игроками.

### Развитие «гибкости»:

Упражнения должны быть близки к техническим приемам, сходны с ними по характеру, но выполняют их с большой амплитудой. Это же касается и различных наклонов, вращений, взмахов и т. д.

Упражнения для развития гибкости могут быть активными (без отягощений и с отягощениями) и пассивными (партнер или отягощения). Упражнения проводят сериями по 4—5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости необходимо учить футболистов умению расслабляться.

### Развитие координации, ловкости

Усложнение ранее освоенных упражнений (усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений).

Двустороннее освоение упражнений (предполагает выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой ногой, рукой и т. д.). Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т. п.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т. д.).

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

### *Для вратарей.*

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.

Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### Упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

*Средства:*

*Для всех:*

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180\*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздух (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

*Для вратарей:*

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180\*. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Прыжки в сторону с падением перекатом.

### **5.4. Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Движения в футболе сложные, отдельные движения, элементы техники, по сути дела, складываются в процессе игры. Но систематизируя технику футбола, её подразделяют на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.

### **Основные элементы техники передвижения без мяча и средства овладения этими элементами:**

#### ***Бег.***

Бег обычный, спиной вперёд с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменениями направления и скорости.

#### ***Прыжки.***

Прыжки вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с разбега, прыжки в сторону с падением «перекатом» (вратари).

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

#### ***Финты без мяча (туловищем).***

### **Основные элементы техники передвижения с мячом и средства овладения этими элементами.**

#### ***Удары по мячу (ногой, головой).***

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

Удары внешней частью подъема. Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

#### ***Передачи мяча:***

Короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы, головой.

#### ***Остановка (приём) мяча.***

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с пере-

водом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### ***Жонглирование мячом:***

Одной ногой (стопой). Двумя ногами (стопами). Двумя ногами (бедрами). С чередованием «стопа - бедро» одной ногой. С чередованием «стопа - бедро» двумя ногами. Головой. С чередованием «стопа - бедро - голова».

### ***Ведения мяча.***

Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

### ***Обманные движения (финты).***

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

### ***Отбор мяча.***

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

### ***Вбрасывание мяча.***

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

### ***Техника игры вратаря.***

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание ногой на точность неподвижного мяча с земли и мяча, подброшенного перед собой.

### **Последовательность формирования основных элементов и приёмов техни-**

## **ки игры.**

*Технику игры в футбол целесообразно постигать в следующей последовательности:*

- 1) овладение техникой передвижения;
- 2) овладение техникой ударов по мячу и техникой владения мячом в нападении;
- 3) овладение техникой противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) формирование игровых действий (сочетания приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

## **Этапы формирования навыка игры в футбол.**

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

### *1. Ознакомление с приемом.*

*Задача:* создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

*Методы обучения:* вербальный, сенсорный.

*Средства обучения:* сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, медиаматериалов.

### *2. Изучение приема в упрощенных условиях.*

*Задача:* освоить основную структуру игрового приема.

*Методы обучения:* целостного и расчлененного упражнения.

*Средства обучения:* подводящие упражнения с пофазным воспроизведением, выполнение приема при искусственном ограничении, выполнение приема на контролируемой скорости.

### *3. Углубленное разучивание приема.*

*Задача:* освоить детали техники выполнения приема.

*Методы обучения:* целостное выполнение упражнения с избирательной отработкой деталей техники, игровой, соревновательный.

*Средства обучения:* целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости, упражнения в усложненных условиях, воспроизведение приемов в сочетании с другими игровыми действиями, соревнование на быстроту и точность выполнения.

### *4. Целостное формирование двигательного навыка.*

*Задача:* взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

*Методы обучения:* сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

*Средства обучения:* упражнения сопряженного характера, чередование упражнений на технику и развитие физических качеств, игровые задания комплексно-

го характера, эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

*5. Ситуационное изучение приема.*

*Задача:* совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

*Методы обучения:* целостного выполнения упражнения, моделирования ситуаций игрового противоборства.

*Средства обучения:* упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал), выполнение приема в ситуациях активного противодействия, взаимодействие с партнером в игровых условиях.

*6. Закрепление приема в игре.*

*Задача:* развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

*Методы обучения:* игровой, соревновательный.

*Средства обучения:* упражнения соревновательного характера; учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил; участие в соревнованиях.

Процесс формирования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех футболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков:

- надежность – стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонность – владение всеми техническими приёмами и умение выполнять их в совершенстве;
- приспособляемость – умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализация – владение в совершенстве комплексом приёмов при выполнении определенных функций в команде.

## **5.5. Тактическая подготовка**

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника в конкретных условиях.

Средствами ведения являются приемы техники. Без овладения техникой процесс игры невозможен. Способы ведения игры - это рациональные действия игроков (индивидуальные, групповые и командные), применяемые ими в борьбе с противником.

Индивидуальные действия - самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой, и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров.

Групповые действия - взаимодействия двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи.

Командные действия - взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандной задачи. Командные действия осуществляются различными способами, выраженными в разнообразных системах и комбинациях.

*Система игры* - организация действий игроков, в которой predetermined функции каждого игрока, и соответственно функциями определяется расстановка игроков на площадке. Каждая система игры имеет свою более или менее постоянную схему расстановки игроков, что создает благоприятные условия для овладения игроками своими функциями, налаживания взаимодействий между группами игроков и всеми игроками команды.

*Комбинация* - заранее разученные и согласованные действия игроков команды, направленные на создание выгодных условий одному из игроков для результативной атаки корзины.

### **Основные элементы тактической подготовки.**

#### ***Тактика нападения.***

##### **Индивидуальные действия без мяча.**

Правильное расположение на футбольном поле, на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

##### **Индивидуальные действия с мячом.**

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

##### **Групповые действия.**

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на ход, на удар, короткую или среднюю передачи, продольную, поперечную, диагональную, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».



Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

#### Командные действия.

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

#### **Тактика защиты.**

#### Индивидуальные действия.

Выбор правильной позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча («закрывание»). Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Оценка игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом.

#### Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Правильный выбор позиций и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

#### Командные действия.

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

#### Тактика вратаря.

Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Выбор места в штрафной площади ворот при ловле мяча на выходе и на перехвате. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

#### **Этапы формирования тактических действий:**

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты. Как и при изучении техники футбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. На этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

Процесс обучения каждому разделу тактики игры условно осуществляют в несколько этапов.

На *первом этапе* ведется работа по развитию у занимающихся специфических качеств и способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки, упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные игры, специальные эстафеты.

На *втором этапе* в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно формируются тактические умения, т. е. разучиваются индивидуальные тактические действия: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора ответных действий только на определенные сигналы и т. п. Далее условия усложняются введением различного рода помех вначале пассивного характера, а затем с постепенным увеличением активности противодействия.

Поиск рациональных способов преодоления этих помех и многократное повторение правильно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляются в условиях игрового единоборства.

*Третий этап* обучения тактике игры направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков. Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:

1. Рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков.
2. Разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе.
3. Воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом.
4. То же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки.
5. Выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т. е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

*Четвертый этап* обучения тактике футбола - освоение взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на футбольной площадке. Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые.

*Пятый этап* обучения тактике игры – комплексное совершенствование изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и разных сочетаниях в игровых условиях.

Наиболее действенным условием усвоения и совершенствования тактики игры, является участие спортсменов в соревнованиях различного уровня.

### **5.6. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным, при этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

#### **Средства интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе (период до 3-х лет).**

- 1 Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
- 2 Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- 3 Чередовании изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- 4 Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
- 5 Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- 6 Многократное выполнение изученных тактических действий.
- 7 Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- 8 Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

## **Средства интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе (период свыше 3-х лет).**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы данного этапа).
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
5. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
6. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
7. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных или старших групп.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

### **5.7. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика являются частью тренировочного процесса в подготовке спортсмена, способствуют овладению практическими навыками ведения тренировочных занятий и навыками судейства соревнований по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают при привлечении их к судейству официальных соревнований различного уровня, вначале в качестве судьи-стажера, а затем в должности судьи.

Лицам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и при условии положительного судейства необходимого количества соревнований, может присваиваться судейская категория «Юный судья». Другие судейские категории (3, 2, 1) присваиваются лицам по достижении ими возраста 16 лет.

К практическим умениям и навыкам, необходимым для овладения зани-

мающимися на разных этапах подготовки, относятся:

На этапе начальной подготовки:

Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ (6-8 упражнений). Анализ выполнения партнёром технических элементов и приёмов. Руководство группой (подача команд, в том числе для выполнения строевых упражнений).

Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение разминки.

На тренировочном этапе (период до 2-х лет):

Самостоятельное составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с различными предметами и их проведение с группой занимающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия. Проведение самостоятельной разминки перед соревнованиями.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии. Участие в судействе соревнований по ОФП и СФП. Оформление места соревнований.

На тренировочном этапе (период более 2-х лет):

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки.

Обучение техническим действиям. Проведение подвижных игр и эстафет.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований муниципального уровня (района, города) в различных судейских должностях. Подведение итогов соревнований (определение результатов и победителей).

## **5.8. Применения восстановительных средств.**

Восстановительные средства и мероприятия.

Возрастающий объем и интенсивность тренировочного процесса, вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления (недовосстановления).

Субъективные признаки утомления - не желание тренироваться, появляется вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При появлении этих симптомов и неадекватной реакции на специфическую нагрузку необходимо снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

*Естественные и гигиенические средства:*

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

*Педагогические средства:*

- рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
- правильное построение циклов тренировочных занятий.

*Медико-биологические средства:*

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

*Психологические средства:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- аутогенные тренировки.
- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстано-

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после проведённого тренировочного занятия. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Участие в этом, кроме тренера, должны принимать спортивный врач и квалифицированный психолог.

Специальные психологические воздействия и обучение приёмам психорегулирующей тренировки должны осуществляться квалифицированными психологами. Тренер должен участвовать в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения, в умении создавать условия психологической совместимости спортсменов в группах и микрогруппах, что оказывает значительное влияние на характер восстановительных процессов.

Необходимо также, чтобы сами спортсмены хорошо представляли значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств восстановления в домашних условиях.

#### *Рациональное питание.*

Применительно к пауэрлифтингу наиболее мощным фактором, стимулирующим восстановительные процессы, являются естественные изменения гомеостаза, наступающие вследствие использования тренировочных нагрузок и обеспечивающие появление суперкомпенсации (сверхвосстановления) как основы роста тренированности и результативности.

Сбалансированное адекватное питание является важнейшим средством восстановления и профилактики перенапряжения, если оно способно полностью обеспечить компенсационные процессы энергетическими, пластическими, другими биологически важными веществами, с учетом сиюминутной и отставленной потребности и с учетом предъявляемых к организму требований. Если спортсмен питается плохо (не правильно), не обеспечивая полноценности и сбалансированности своего рациона, то тренировки, несмотря на самое мудрое методическое сопровождение занятий, становятся фактором, не улучшающим результативность и укрепляющим здоровье, а подрывающим защитные силы организма и ведущим к ухудшению функционального состояния.

Тренировки троеборца должны быть обусловлены увеличением белков и углеводов в рационе спортсмена. Атлет должен получать минимум 55-60% дневного объема калорий из продуктов, содержащих натуральные углеводы. Не менее 25-30% калорий в день должны обеспечиваться благодаря белковой части рациона. Жиры должны обеспечивать не более 10-15% калорийности дневного рациона.

Продукты преимущественно белкового характера - нежирное мясо, рыба, яйца, обезжиренные и нежирные молочные продукты.

Продукты углеводно-белкового характера - крупы, злаки и изделия из них (предпочтение отдается кашам - овсяной, пшеничной, пшенной, ячневой, перловой и из неочищенного риса).

Продукты преимущественно жирового характера (орехи, семечки, нерафинированное растительное масло).

Продукты преимущественно углеводистого характера (овощи и бобовые). Значение овощей состоит в поставке в организм очень хороших углеводов (с низким гликемическим индексом), а также в снабжении организма клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Белковая фракция в овощах незначительная, однако, следует обратить внимание на бобовые (горох, фасоль, чечевица, бобы), которые могут стать неплохим источником растительного белка, в сочетании с белками первой и второй групп, дающего почти идеальный аминокислотный профиль принятой пищи. Клетчатка играет значительную роль в предупреждении усвоения пищевых жиров (она их связывает и помогает выводить из пищеварительного тракта), в транспорте пищевого комка по желудочно-кишечному тракту (способствует перистальтике кишечника). Особенно богаты клетчаткой корнеплоды (морковь, свекла) и крестоцветные (репа, редька, редис). Кроме этого, включение значительных объемов овощей в рацион, является профилактикой авитаминоза.

Продукты углеводистого характера (фрукты, ягоды, плоды). Эта группа дает нам основную долю углеводов, причем самых важных – фруктозы, глюкозы. При этом некоторые представители этой группы богаты и другими биологически активными веществами, например, пектинами, провитаминами, мине-



ральными веществами, значение которых в питании серьезного спортсмена-силовика трудно переоценить.

Вода - часть рациона, которая играет важнейшую роль для спортсмена. Вода является одним из самых богатых и незаменимых источников минеральных веществ. К сожалению, их в обычной питьевой воде недостаточно, поэтому рекомендуется пить минеральную воду. Ее тоже нужно выбирать соответствующим образом – предпочтение следует отдавать щелочным минеральным водам, поскольку они помогают «расщелачивать» сдвиг организма в кислую сторону, который образуется при напряженных силовых тренировках. Вы знаете, что околопредельные силовые напряжения осуществляются за счет анаэробного окисления гликогена с образованием молочной кислоты, это сдвигает кислотно-щелочной баланс организма в кислую сторону. Закисленность организма замедляет процесс восстановления и мешает эффективным тренировкам. Рекомендуется выпивать хотя бы один стакан минеральной воды дополнительно к той воде, которую мы пьем в течение дня. Общее количество выпиваемой воды можно примерно определить такой формулой: на каждые 100 граммов белка в вашем рационе следует принимать не менее 1 литра обычной воды (в дополнение к первым блюдам, чаям или другим напиткам).

Рациональное питание также обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: *первый завтрак – 5%* - зарядка - *второй завтрак – 25%* - дневная тренировка - *обед – 35%* - *полдник – 5%* - вечерняя тренировка - *ужин – 30%*.

*Баня (сауна).* В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

*Массаж (спортивный массаж).* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж

должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основным приемом – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин. Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.
2. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена (тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты).
3. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

### **5.9. Медико-биологические обследования.**

Медико-биологический контроль - это совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена.

Цель медико-биологического контроля - повышение эффективности спортивной тренировки за счёт оптимизации физической нагрузки.

При подготовке спортсмена на разных этапах ставятся разные задачи, в соответствии с ними, определяют цель и в каком виде осуществляется контроль здоровья.

Всего различают четыре вида контроля: оперативный (срочный), текущий,

этапный, углублённый.

*Оперативный* контроль подразумевает проверку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузку во время отдельных тренировочных занятий и соревнований.

*Текущий* контроль здоровья проводится по заранее намеченному плану или после того, как спортсмен приступил к тренировкам после какого-либо заболевания или по заявке тренера. Его цель - выявление того, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно занятие, недельный цикл и т.д.).

*Этапный* контроль проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Помимо лабораторного обследования, исследование ведётся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировок.

*Углублённое* медицинское обследование проводится один раз в год для того, чтобы в комплексе оценить подготовленность спортсмена и состояние его здоровья.

Показатели, которые используются в каждом виде контроля, должны быть информативными и надёжными, они должны соответствовать:

- специфике вида спорта «футбол»;
- возрасту и квалификации испытуемых;
- направленности тренировочного процесса.

Как средство контроля в виде спорта «футбол» используются показатели, которые характеризуют состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляющихся в специальных тестовых упражнениях

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. По используемому инструментарию медико-биологические методы исследования могут быть органомерические (визуальные, тактильные) и с помощью приборов (антропометрия, спирометрия, динамометрия, пульсометрия, электро-кардио-граммирование, электро-миограммирование, электро-энцефало-граммирование).

Минимальный комплекс обследований включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

*Биохимические исследования необходимы:*

- для оценки уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- для контроля восстановления после тренировки;
- для оценки эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышение выносливости, ускорение восстановления и т.п.;
- для оценки состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Характер и выраженность биохимических сдвигов во многом зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена, поэтому биохимические исследования в спорте проводятся в сочетании с физической нагрузкой. Именно по этой причине контроль здоровья спортсмена во время проведения биохимических исследований включает в себя следующие пробы для анализа:

- до контрольной физической нагрузки;
- во время выполнения физической нагрузки;
- после её завершения;
- в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, которые используются для тестирования, можно условно поделить на два вида: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузк должны быть дозированными. Параметры их определены заранее. Во время проведения биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть хорошо воспроизводимыми и доступными для всех испытуемых. Такими нагрузками могут быть: Гарвардский степ-тест, работа на велоэргометре и других тренажёрах, бег на тредбане.

*Гарвардский степ-тест* - способ оценить уровень физической подготовленности человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Он применяется для оценки физических возможностей перед началом спортивных занятий, для разработки программы тренировок, а также с целью оценки их эффективности. Когда используется Гарвардский степ-тест, заранее задаются: высота скамейки, частота восхождения и время выполнения данного теста.

*Велоэргометр* - тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет осуществлять контроль здоровья и регулировать уровень нагрузки с повышенной точностью. При выполнении стандартной работы на велоэргометре и других тренажёрах, задаётся усилие, с которым производится вращение педалей, или масса отягощения, темп выполнения нагрузки и продолжительность нагрузки.

*Тредбан* - устройство, работающее по принципу беговой дорожки и производящее контроль здоровья кровеносной системы. Предназначен для медико-биологических исследований оценки физической работоспособности человека. При работе на тредбане задаётся угол наклона дорожки, скорость движения ленты и время, отводимое на выполнение нагрузки.

Из всех перечисленных стандартных нагрузок наиболее предпочтительна работа на велотренажёре, так как объём выполненной работы может быть определён наиболее точно и мало зависит от массы тела испытуемого.

Во время оценки уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно выбирать группы спортсменов одинаковой квалификации. Стандартная нагрузка используется для оценки эффективности тренировок спортсмена.

Максимальные или предельные физические нагрузки - не имеют заранее заданного объема. Они выполняются: с заданной эффективностью в течение максимального времени, которое возможно для каждого испытуемого или в течение конкретного времени, или на заданной дистанции с максимальной мощностью или скоростью. Объем нагрузки в этих случаях определяется тренированностью спортсмена.

В виде максимальной нагрузки можно использовать упомянутые выше Гарвардский степ-тест, велоэргометрическую пробу, бег на тредбане, которые выполняются до отказа. Отказом считают снижение заданного темпа. Нагрузкой до отказа считаются также соревновательные нагрузки.

Стандартные и максимальные нагрузки могут быть: непрерывными, ступенчатыми, интервальными.

Для того чтобы оценить общую тренированность спортсмена, чаще используются стандартные нагрузки, не специфичные для вида спорта.

Оценка специальной тренированности чаще всего проверяется с применением упражнений, которые свойственны соответствующей спортивной специализации.

Сложность тестирующих нагрузок определяется в соответствии с задачами, которые осуществляет биохимический контроль здоровья спортсмена.

Для того чтобы оценить анаэробную работоспособность, применяются нагрузки в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. Аэробные возможности спортсмена определяют с помощью больших и умеренных нагрузок.

*Оценка результатов обследования* должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

*Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

*Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При *оценке функционального состояния*, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

*Определение специальной тренированности.* Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

### **5.10. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализиро-

ванные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **Содержание конкретных средств и методов**

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- корректирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

### **5.11. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

#### Общие требования безопасности:

– В спортивном сооружении, где проводятся занятия, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский пункт.



- В местах проведения занятий необходимо наличие аптечки.
- При проведении занятий необходимо обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты.
- Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделять подготовке мест проведения занятий и подготовке организма занимающихся к выполнению технических действий.
- Проводить занятия необходимо в соответствии с расписанием занятий.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы и количества рабочих мест в зале (спортивной площадке).
- Занимающиеся должны ознакомиться с правилами безопасности при проведении занятий (прослушать общий инструктаж).
- Необходимо производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского обследования) и следить за их состоянием в процессе занятий.
- Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся.
- Обеспечить обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности.
- Составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение.
- Контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочного занятия.

Требования безопасности для занимающихся перед началом занятий:

- Соблюдать дисциплину и порядок в спортивном сооружении.
- Не включать и не выключать самостоятельно электроосвещение.
- Надеть спортивную форму.
- Снять с себя и убрать из карманов предметы, представляющие опасность для других занимающихся (украшения, колющие и другие посторонние предметы).
- Входить в зал или выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.
- Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера.
- При необходимости, под руководством тренера-преподавателя, приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия.
- Соблюдать дисциплину и порядок в местах проведения занятий.
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.
- Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности для занимающихся во время проведения занятий:

- Заниматься только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- По команде тренера встать в строй для общего построения.
- Внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их.
- Не приступать к выполнению упражнений и заданий без команды тренера.
- Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без страховочных матов.
- Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
- Перед выполнением упражнения на снаряде убедиться в отсутствии близко расположенных к снаряду занимающихся.
- Знать правила игры в футбол.
- В игровой ситуации соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приёмов.
- При выполнении прыжков, в столкновениях и падениях уметь применять приёмы самостраховки.
- Не уходить с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения тренировочного занятия.
- Снять спортивную форму.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- Занимающийся должен знать о возможности получения травм в случаях падения на скользком грунте или твердом покрытии, от летящего мяча при нахождении в зоне удара, при наличии посторонних предметов на поле, при плохо закреплённых воротах и т.д., при игре без защитной формы (щитков, бутс и т.д.).
- При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, прекратить занятие и сообщить о неисправности администрации учреждения. Занятие продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- Занимающийся при получении травмы или ухудшении самочувствия должен прекратить занятие и поставить в известность об этом тренера. Тренер должен оказать ему первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения.
- При несчастном случае с занимающимся, тренер должен немедленно прекратить проведение занятия и, при необходимости, в пределах своей

компетенции, приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. В случае необходимости вызвать скорую помощь. О несчастном случае необходимо уведомить руководителей образовательного учреждения.

- При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера покинуть опасную зону согласно схеме (плану) эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам. Сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть,
- Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
- Общее руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения, а в его отсутствие сам тренер-преподаватель.

*За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть отстранён от участия в тренировочном процессе. С ним или со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.*

### **Работа со спортивным и специальным оборудованием**

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

### **Оказание первой доврачебной помощи**

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

## **6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Спортивная подготовка вида спорта «футбол» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;
- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа, осущест-

влет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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».

## **7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **7.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми**

**для прохождения спортивной подготовки\***

**Таблица № 18**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 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,	штук	2

	уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)										
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу								
		14									
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
				Количество							
Для спортивной дисциплины «футбол»											
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-			
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-			
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12			

(приложение № 10 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

### Обеспечение спортивной экипировкой\*

Таблица № 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий								
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14								
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)				

1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1				
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1				
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1				
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-				
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1				
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1				
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1				
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1				
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1				
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1				
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1				
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1				
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1				
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1				

(приложение № 11 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

7.2.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе



(этапе спортивной специализации), 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).

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

7.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.
- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.
- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.
- дистанционные курсы повышения квалификации;
- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;
- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

### **7.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### 7.3.1. Список литературных источников:

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
4. История физической культуры и спорта: учебник. – М.: ФиС, 2000.
5. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г;
6. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004;
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
9. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
12. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
13. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
14. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.

#### Научно-методическая литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 328 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

4. Зинкевич Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
9. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
10. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

#### 7.3.2. Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «16.11.2022г. № 1000».
6. Правила вида спорта «футбол», утверждённй Минспортом Российской Федерации».

#### 7.3.3. Интернет-ресурсы

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru) Федеральное агентство по физической культуре и спорту;

6. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protssessa-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
7. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyx-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов;
8. <http://footballtrainer.ru/psychology/> - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);
9. <http://footballtrainer.ru/metod/> - Методика и планирование;
10. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;
11. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> - Основы подготовки футболистов.

## Приложение № 1

### к Плану антидопинговых мероприятий дополнительной образовательной программы

#### 1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»

##### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

##### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

##### План реализации:

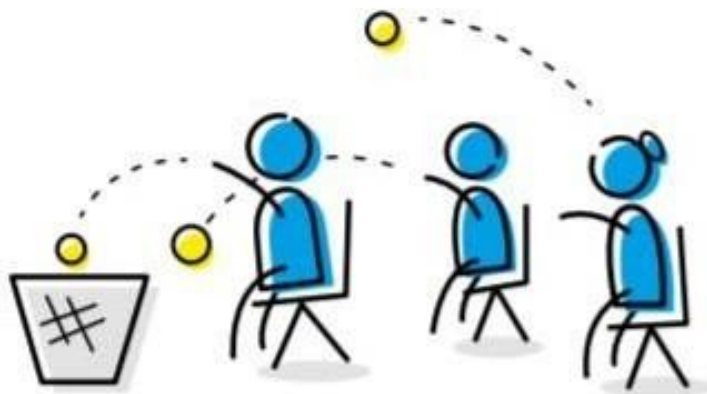
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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

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

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

#### 1. Равенство и справедливость



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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми

и равными?

#### 2 вариант

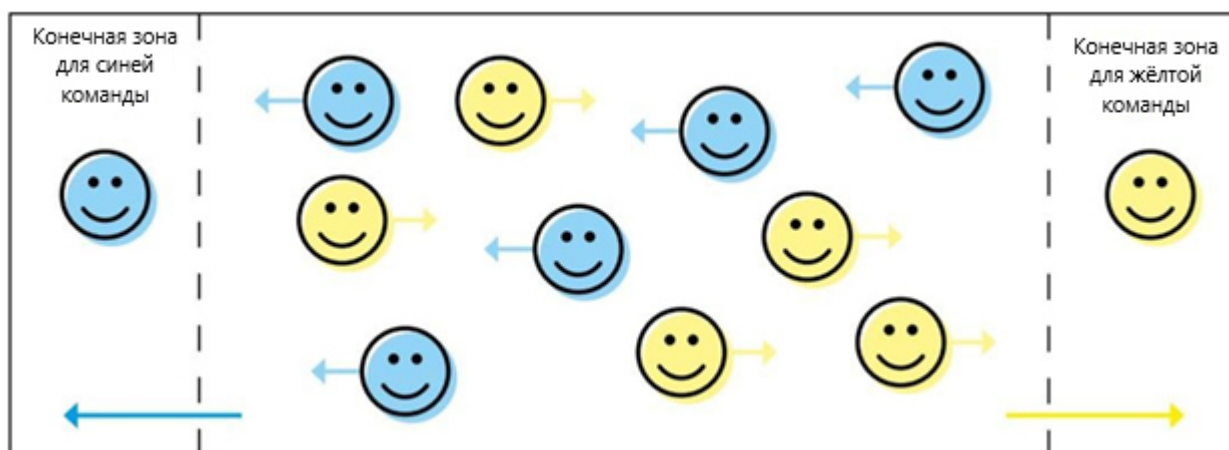
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до ко-

нуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

## 2. Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

#### 4) **Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

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

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

## 2. Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

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

### Цели:

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

### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

• Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;

- риск производственной халатности.

- Оформление разрешения на ТИ критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

#### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год.)

### **3. Программа для родителей (1 уровень)**

#### Целевая аудитория:

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

#### Направлена на:

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

#### План презентации/доклада:

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

#### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).



#### 4. Программа для родителей (2 уровень)

##### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

##### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

##### План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *Ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

##### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).