

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО СШ Петроградского района

«10» октября 2023 года, протокол №2

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБУ ДО СШ
Петроградского района

№ 218 от 10 октября 2023 года

Директор ГБУ ДО СШ
Петроградского района

О.В.Находкина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

«ФУТБОЛ»

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 год № 1000.

Примерной дополнительной образовательной программа спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденной приказом Минспорта России № 1230 от 14.12.2022 года

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	<u>Общие положения</u>	3
II.	<u>Характеристика Программы</u>	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4	Спортивные соревнования	8
2.5	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6	Календарный план воспитательной работы	21
2.7	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.8	Планы инструкторской и судейской практики	26
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III.	<u>Система контроля</u>	30
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	32
IV.	<u>Рабочая программа по виду спорта футбол</u>	36
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	36
4.2	Учебно-тематический план	50
4.3	Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме	56
V.	<u>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</u>	60
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60
5.2	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	61
VI.	<u>Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки</u>	63
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	63
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	63
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой	65
6.4	Кадровые условия реализации Программы	66
VII.	<u>Информационно-методические условия реализации программы</u>	68

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержденная приказом Минспорта России № 1000 от 16.11.2022 года), примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержденной Минспортом России приказ №1230 от 14.12.2022 года), а также с учетом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (утвержденных приказом Минспорта России №634 от 03.08.2022 года), требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утвержденных приказом Минспорта России № 999 от 30.10.2015 года).

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), что дает возможность тренерам-преподавателям выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп совершенствования спортивного мастерства.

II. Характеристика программы

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся во весь период прохождения спортивной подготовки в спортивной школе (Далее – СШ) и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта футбол.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- общепедагогические принципы;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- принцип преемственности;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта футбол на различных этапах многолетней подготовки.

Краткая характеристика вида спорта

Футбол – спортивная командная игра, в которой спортсмен, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время.

Игра проводится на поле длиной от 90 до 120 м, шириной 45-90 м. На поле находятся две команды, состоящие из 11 футболистов каждая. Основное время игры 90 мин (2 тайма по 45 мин).

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления).

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности обучающихся.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1.	Футбол	001 000 2 6 1 1 Я	футбол	001 001 2 6 1 1 Я

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающихся.

Требования к структуре и содержанию Программы, в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки обучающегося в учреждении.

Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

При разработке Программы были учтены и применялись следующие основные принципы и подходы: единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям; программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; постепенность увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам; единство и взаимосвязь структуры учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной тренировки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам 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.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

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

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

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Зачисление обучающихся в группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства производится на основании решения приемной комиссии при успешном выполнении нормативов по общей физической и специально физической подготовке, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения, а также уровня спортивной квалификации.

Перевод обучающихся из группы в группу и по годам обучения производится на основании решения тренерского совета при успешном выполнении контрольных и переводных нормативов, а также положительных результатов выступлений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

2.2 Объем Программы.

Определение максимального объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу.

Условия одновременного проведения учебно-тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки:

- на временной основе (при необходимости) в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия – групповые.

Иные виды, формы обучения:

- индивидуальные планы
- учебно-тренировочные мероприятия
- участие в спортивных и физкультурных соревнованиях (мероприятиях)
- инструкторская и судейская практика
- теоретические занятия
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль
- самоподготовка
- дистанционные методы

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участие в учебно-тренировочных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ.

Непрерывность освоения программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, на туристических базах, базах отдыха и т.п., имеющих необходимые условия для проведения учебно-тренировочного процесса;
- участием обучающихся в учебно-тренировочных сборах;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4 Спортивные соревнования.

Соревновательная деятельность в футболе являются не только способом определения победителя, но и главным средством подготовки обучающегося, совершенствования его спортивного мастерства, контроля на уровне подготовленности и т.д. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на рабочие потенциалы организма обучающихся. Только в соревновательной деятельности наблюдаются максимальная скорости движений и

действий, проявление максимальной силы и выносливости, координационная сложность. Соревнования связаны с большими нервно-эмоциональными воздействиями (статус и престижность соревнований, груз ответственности притязания обучающегося и т.д.). Участие в соревнованиях позволяет обучающимся сравнивать свои силы с силой соперника, а тренерам-преподавателям определять наиболее подготовленных игроков, которых необходимо использовать в командных матчах. Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к принятию решений, позволяющие достигнуть оптимальный результат. Основными закономерностями принятия решений в футболе являются: восприятие информации в условия противодействия соперника, принятие решения в условиях жесткого лимита времени и дефицита пространства, реализация принятого решения в условиях противодействия со стороны соперника, факторов внешней среды, деятельности партнеров, судей и т.д.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по футболу подразделяются на различные виды (таблица): контрольные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор обучающихся в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	городские турниры; фестивали; межмуниципальные	Первенство СПб; городские турниры; фестивали; межмуниципальные	Городские турниры; фестивали; межмуниципальные; региональные	региональные	региональные
Основные	-	-	Первенство СПб	Первенство СПб; Всероссийские;	Всероссийские; Чемпионат СПб

2.5 Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течении года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Количество учебных часов в год (астрономических(60 мин) планируется из расчета 52 недель (с 1 сентября по 31 августа) учебно-тренировочной работы в условиях спортивной школы и тренировочных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику и восстановительные мероприятия.

Основной формой проведения является учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программы и расписания занятий. Для обучающихся групп спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные планы

подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок и этапные контрольные показатели подготовленности. В годы подготовки к наиболее ответственным соревнованиям для достижения более высокого спортивного результата индивидуальным планом для обучающегося может быть предусмотрена волнообразность распределения учебно-тренировочных нагрузок.

Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведет тренер-преподаватель в журнале учета групповых занятий.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная со 2 года обучения начальной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

В учебно-тренировочном занятии обучающихся выделяют следующие виды подготовки: техническую, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую, а также инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс, направленный на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка — это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка — совокупность способов выполнения обучающимися разнообразных движений, применяемых в игре.

Тактическая подготовка – это наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре. Тактика – один из основных и наиболее важных компонентов футбола. Она базируется на технической, физической и психологической подготовленности обучающихся.

Психологическая подготовка — воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Она является неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение обучающихся знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать: конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Группа начальной подготовки

Прием лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. На этом этапе идёт работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и 6 качеств, расширение круга технических приемов футбола, изучение основ правил игры в футбол, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого обучающегося к футболу.

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол в группе НП (до года) (4,5ч)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	32
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	9	9,5	9,5	9	10	9,5	9	9,5	9,5	10	10	9,5	114
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		0,5			1			0,5			1		3
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1		1	1	1	1			1	9
8	Интегральная подготовка	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	76
9	Всего часов в месяц	18	21	19,5	18	21	19,5	18	21	19,5	18	21	19,5	234
10	Всего занятий в месяц	12	14	13	12	14	13	12	14	13	12	14	13	156

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта футбол в группе НП (6ч)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	44
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	11	13,5	11,5	11	13,5	11,5	11	13,5	11,5	11	13,5	11,5	144
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	4
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
9	Всего часов в месяц	24	28	26	24	28	26	24	28	26	24	28	26	312
10	Всего занятий в месяц	12	14	13	12	14	13	12	14	13	12	14	13	156

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол в группе НП (свыше года) (8ч)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Специальная физическая подготовка													0
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	15	17	15	15	17	15	15	17	15	15	17	17	190
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
8	Интегральная подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
9	Всего часов в месяц	34	36	34	34	36	34	34	36	34	34	36	36	418
10	Всего занятий в месяц	17	18	17	17	18	17	17	18	17	17	18	18	209

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо обучающиеся, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

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

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

На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности обучающихся.

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов на учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта футбол в группе УТ (до 3-х лет) (10ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	5				37
4	Техническая подготовка	16	17	14	17	16	15	16	17	15	19	20	22	204
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	42
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
9	Всего часов в месяц	44	44	42	44	44	42	44	44	44	42	44	46	524

10	Всего занятий в месяц	22	22	21	22	22	21	22	22	22	21	22	23	262
----	-----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов на учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта футбол в группе УТ (12ч)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2	Специальная физическая подготовка	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	44
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5				45
4	Техническая подготовка	19	20	17	20	19	16	21	18	19	23	24	25	241
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	44
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16
8	Интегральная подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	126
9	Всего часов в месяц	52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	52	54	628
10	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол в группе УТ (свыше 3-х лет) (14ч)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
4	Техническая подготовка	11	12	8	13	10	7	14	9	10	17	16	18	145
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
8	Интегральная подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
9	Всего часов в месяц	61	63	58	64	60	58	64	60	60	62	60	63	733
10	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол в группе УТ и ССМ (16ч)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	114
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7				63
4	Техническая подготовка	13	12	10	14	11	8	16	9	13	18	18	21	163
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
8	Интегральная подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
9	Всего часов в месяц	70	71	67	73	68	67	73	68	70	70	68	73	838
10	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности, периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, формирование навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности, знание антидопинговых правил и повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства является переход к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, максимальная реализация возможностей организма и его двигательного потенциала, выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол в группе ССМ (18ч)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	7	8	7	8	7	8	7	8				68
4	Техническая подготовка	15	19	12	19	15	13	18	16	15	23	23	26	214
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	78
8	Интегральная подготовка	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	234
9	Всего часов в месяц	78	81	75	81	78	75	81	78	78	78	78	81	942
10	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

(в соответствии с приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 п. 46)

2.6 Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с юными обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности.

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

К воспитательным средствам относятся:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация творческого процесса;
- атмосфера трудолюбия;
- взаимопомощи, творчества;
- формирование дружного коллектива;
- система морально стимулирования;
- повышение мотивации;
- наставничество опытных обучающихся.

Воспитательные мероприятия

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	В течение года
2.	Просмотр соревнований, их обсуждение	После соревнований в течение года
3.	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности, их анализ и наставление	В течение года
4.	Проведение тематических праздников	В течение года
5.	Встречи со знаменитыми спортсменами	По назначению
7.	Оформление стендов и стенгазет	После мероприятий
8.	Выступление на различных районных и городских мероприятиях	В течение года/ по назначению
9.	Поздравление обучающихся с днем рождения	В течение года

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

Допингом принято считать запрещенные методы и препараты, которые способны повысить выносливость обучающегося и его или ее результаты в соревнованиях.

Также допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.10 настоящего Кодекса.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

Обучающийся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	По назначению	Примерная программа мероприятий в соответствии с рекомендациями РУСАДА
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Занятие с каждой группой проводится 1-2 раза в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся у 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в региональных и всероссийских викторинах.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс. Для обучающегося 7-12 лет на портале онлайн образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		антидопинговой культуры»			Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение.	1-2 раза в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	По назначению	Примерная программа мероприятий в соответствии с рекомендациями РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс. Для обучающегося 7-12 лет на портале онлайн образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в региональных и всероссийских викторинах.
	4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Семинар с каждой группой проводиться 1-2 раза в год.

		«Проверка лекарственных средств»			
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс.
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Семинар с каждой группой проводиться 1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в СШ.

2.8 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводят в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть:

- принятой в футболе терминологией и командным языком;
- основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

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

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

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

Во время учебно-тренировочного занятия на всех этапах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

План содержания работы начальной группы в рамках учебно-тематического плана:

1. Уметь учиться самостоятельно проводить разминку или часть разминки;
2. Изучать правила соревнований;
3. Учиться выполнять самостоятельно отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия;
4. Привлекаться к подготовке мест соревнований и помогать в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов;
5. Учиться самостоятельному введению дневника.

План содержания работы учебно-тренировочной группы:

1. Учиться владеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия;
2. Участвовать вместе с тренером-преподавателем в составлении планов подготовки;
3. Проводить беседы с юными обучающимися по истории футбола, объяснять ошибки, оказывать страховку и помощь обучающимся своей группы;
4. Вести самостоятельно дневник, осуществлять учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях;
5. Участвовать в проведении учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя.

План содержания работы группы совершенствования спортивного мастерства:

1. Выполнять часть тренировок самостоятельно;
2. Осуществлять шефство над одним-двумя обучающимися новичками. Обучать простейшим базовым элементам футбола;

3. Анализировать технику выполнения упражнений футбола, находить ошибки и уметь их исправлять;
4. Вести самостоятельно дневник, осуществлять учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях;
5. Составлять план-конспект фрагмента учебно-тренировочного занятия и самостоятельно его проводить с юными обучающимися под присмотром тренера-преподавателя;
6. Участвовать в судействе контрольно-переводных нормативов и соревнованиях различного уровня.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 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».

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят:

1. Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям по футболу, оценка его перспективности, функционального состояния;
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии;
3. Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов;
4. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;
5. Профилактика травм и заболеваний;
6. Организация лечения обучающихся в случае необходимости.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год на начальном и учебно-тренировочном этапе и дважды в год на этапе совершенствования спортивного мастерства в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий;
- этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится раз в год на начальном и учебно-тренировочном этапе, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений;
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления;
- дополнительные медицинские осмотры после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных медицинских средств.

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

Медицинский осмотр:

Задачами медицинского осмотра обучающихся, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам является:

- оценка состояние здоровья, уровень физического развития и функциональных и резервных возможностей;
- определение уровня физической активности, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья;
- уточнение объемов и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Биохимический контроль:

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния обучающихся, который проводится врачами по спортивной медицине во врачебно-физкультурном диспансере, он дает быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях. Данный вид контроля помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, дает возможность проследить, как переносятся учебно-тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Врачебно-педагогическое наблюдения (ВПН) – это исследования и наблюдения, которые проводятся совместно врачом и тренером-преподавателем с целью оценки воздействия на организм учебно-тренировочных нагрузок, установления уровня функциональной готовности, тренированности и на основании этого совершенствовать управление учебно-тренировочным процессом для получения наибольшего тренировочного эффекта.

ВПН решает задачи: оценку оптимальности объема и интенсивности нагрузки, ее коррекции, в том числе, в сторону ее увеличения, эффективности восстановления, выявления симптомов перетренированности.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к

уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Педагогические методы и средства восстановления:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после занятий с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня;

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизация, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Физические средства восстановления: массаж, баня, легкий бег, медитация, контрастный душ и др.

Психологические средства восстановления: аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг; психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья, обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим, выбор и применение восстановительных средств для каждого обучающегося осуществляется в индивидуальном порядке в рамках самостоятельной подготовки.

С этой целью проводятся углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры-преподаватели.

Планы применения восстановительных средств

Успешное решение задач, стоящих перед СШ в процессе подготовки обучающихся, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в разные периоды обучения.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов учебно-тренировочных занятий, в том числе и нетрадиционных.
5. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Психологические средства восстановления:

1. Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочным занятиям.
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, посещение выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон -1 час, в период интенсивной подготовки к соревнованиям).
2. Учебно-тренировочные занятия преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.
3. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме:
завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30 % суточного рациона.
4. Использование специализированного питания: витамины, соки, спортивные напитки, во время приема пищи, до и во время учебно-тренировочного занятия.
5. Гигиенические процедуры.
6. Соблюдение питьевого режима.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю.
4. Массаж.

III. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

Основными видами контроля являются результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Контрольно-переводные нормативы проводятся по окончанию учебного года. Оценка результатов определяет уровень освоения Программы и возможность перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

Порядок проведения аттестации, контрольно-переводных нормативов и комплектования учебно-тренировочных групп в СШ определяется соответствующим локальным нормативным документом, согласованным тренерским советом СШ и утвержденным директором СШ.

Перевод лиц, обучающихся в СШ из группы в группу, внутри определенного этапа, осуществляется на основании сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, установленные ФССП, а также по обязательной технической программе, принятой на тренерском совете.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «футбол», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.¹

¹ Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных обучающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				

1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			1,95

1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,80
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35
1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,10
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,50
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 15
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕВОДА ВНУТРИ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Группы	Техническое мастерство	
НП-2	Жонглирование (не менее 5 раз)	-
НП-3	Жонглирование (не менее 10 раз)	-
УТ-1	Жонглирование (не менее 20 раз)	Удар на дальность 20 м
УТ-2	Жонглирование (не менее 25раз)	Удар на дальность 25 м
УТ-3	Жонглирование (не менее 30 раз)	Удар на дальность 30 м
УТ-4	Жонглирование (не менее 35 раз)	Удар на дальность 35 м
УТ-5	Жонглирование (не менее 2 мин.)	Удар на дальность с места 40 м
ССМ	Жонглирование (не менее 3 мин.)	Удар на дальность с места 60 м

Методические рекомендации выполнения нормативов.

Жонглирование мячом:

- Методика выполнения: выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. На выполнение дается 2 попытки. Для групп ССМ- 1 попытка. (мяч № 4 (группы НП-2, НП-3, УТ-1, УТ-2); мяч №5 (группы выше УТ-3 и ССМ))

Удар на дальность:

- Методика выполнения: удар по мячу на дальность выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Ведение мяча 10м:

- Методика выполнения: выполняется с высокого старта; разрешается вести мяч любым способом, делая не отрезке не менее 2 –х касаний мяча.

Ведение мяча с изменением направления 10м:

- Методика выполнения: обводка змейкой четырех стоек (фишек), ширина коридора до 2-х метров.

Удар на точность по воротам:

- Методика выполнения:

обучающиеся 9 лет и младше осуществляют удар с расстояния 5 метров по воротам 3х2 м с заданием на точность;

обучающиеся 10-12 лет осуществляют удар с расстояния 7 метров по воротам 5х2 м с заданием на точность;

обучающиеся 13 лет и старше осуществляют удар с 11-метровой отметки по стандартным воротам с заданием на точность;

Передача мяча в «коридор»:

- Методика выполнения:

для групп УТ-1,2 передача мяча на 15 метров (ширина «коридора» 5 метров);

для групп УТ-3,4 передача мяча на 20 метров (ширина «коридора» 5 метра);

для групп УТ-5, ССМ передача мяча на 30 метров (ширина «коридора» 5 метров).

IV. Рабочая программа по футболу

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

Этапы спортивной подготовки, задачи	Уровни	Дисциплины спортивной подготовки
Этап начальной подготовки — это систематические занятия спортом максимально возможного числа детей, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.	3	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – это улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки; формирование спортивной мотивации.	5	ОФП, СФП, теоретическая, техническая и психологическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства - это специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации; поддержание уровня спортивной мотивации, укрепление здоровья.	Не ограничивается	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся.

Общая физическая подготовка (для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства)

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка (для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства).

1. Упражнения для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для УТ и ССМ групп (весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на

силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

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 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. 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.

Задачи и преимущественная направленность занятия групп начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих обучающихся с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у обучающихся стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные обучающиеся знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с 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 определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Ведение 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 движущимися партнёрами; 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 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 из-за боковой линии.

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

Техническая подготовка 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 и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего 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 подъем с мячом на ноги после падения.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера 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 направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

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

Тактика вратаря.

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

Задачи и преимущественная направленность занятия в учебно-тренировочной группе

Учебно-тренировочный этап 1-го и 2-го года обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование мотивации для занятий видом спорта футбол;
- укрепление здоровья обучающихся;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Этап специализации связан с освоением всего многообразия современной техники. Обучающиеся более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов.

Вратари изучают основные приемы техники: ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры. По мере усвоения технических приемов обучающиеся:

- совершенствуются в прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с различной траекторией и в разных направлениях;
- остановках мяча с переводами; ведении мяча разными способами;
- обманных движениях и их сочетаниях;
- отборе мяча в выпаде и в подкате;
- вбрасывании мяча на дальность.
- вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

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

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техническая подготовка вратаря.

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия.

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактическая подготовка вратаря.

Уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочные группы 3-го и 4-го годов обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча.

Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведения мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения.

Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча.

Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

Техническая подготовка вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Умение применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Умение маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия.

Умение взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Умение взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия.

Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактическая подготовка вратаря.

Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Учебно-тренировочные группы 5-го года обучения

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимися обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов

техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современный футбол предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

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

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча.

Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты).

Совершенствовать финты с учётом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча.

Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча.

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техническая подготовка вратаря.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия.

Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Задачи и преимущественная направленность занятия групп спортивного совершенствования:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией обучающихся к экстремальным условиям игры.

Занятия все больше носят тренировочный характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

На данном этапе до 30% времени отводится на индивидуальную тренировочную работу. Причем обучающиеся не только осваивают отстающие элементы техники, но и совершенствуют наиболее эффективно выполняемые приемы. Процесс обучения и совершенствования в различных элементах техники имеет специфические особенности.

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом.

Совершенствовать приёмы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учётом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техническая подготовка вратаря.

Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря.

Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущим соперниками.

4.2 Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Развитие футбола в России и за рубежом	≈ 13/20	сентябрь	Российские соревнования по футболу. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки
	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. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Уход за телом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу и других спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

	физической культуры и спортом			Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах, взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Команды (жесты) спортивных судей. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Роль физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. 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	Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности занимающихся.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Значение, содержание и ведение дневника тренировки обучающегося. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	апрель-июнь сентябрь-октябрь	Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой

				квалификации.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки обучающихся в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у занимающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка занимающихся к предстоящим соревнованиям.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры и спорта в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Спорт и его роль в жизни людей. Центр олимпийского мира древности. История возникновения олимпийского огня. Возрождение Олимпийских игр, их развитие в XX веке. Популярность олимпийского движения. Освещение Олимпийских игр в средствах массовой информации. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Меры предупреждения перетренированности. Значение активного отдыха для занимающихся.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства занимающихся.
	Основы методики обучения и тренировки	≈ 200	январь	Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой занимающихся и единство процесса их совершенствования.
	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	≈ 200	февраль-май сентябрь-октябрь	Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10- минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

				Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.3 Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме

Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники;
- 4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих футболистов;
- 5) изучение тактики соревновательной деятельности известных футболистов;
- 6) изучение истории развития футбола;
- 7) изучение истории Олимпийских игр;
- 8) антидопинговая пропаганда;
- 9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- 10) профилактика заболеваний и закаливание.

Особенности организации: подготовка методических материалов, создание дистанционных ресурсов и осуществление контроля представлены в таблице.

Особенности организации тренировочного процесса в дистанционном режиме

№	Вид деятельности	Методические материалы	Организация	Контроль
1.	Общая физическая подготовка	Разработка заданий по ОФП для выполнения обучающихся самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	На сайте спортивной школы, на странице вида спорта создаются индивидуальный страницы для каждого тренера-преподавателя, а на этих страницах – отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает.	Для качественной организации самостоятельных занятий обучающихся и повышения их мотивации используются различные формы контроля (дневник самоконтроля), где обучающийся отмечает выполненные задания и свое самочувствие.
2.	Специальная физическая подготовка	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения обучающимися самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	Задания по ОФП, СФП и технической подготовке выкладываются на обозрение обучающихся постепенно, за день до учебно-тренировочного занятия в виде плана. Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером-преподавателем (или обучающимся) отдельных упражнений или элементов	Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать обучающимся задания снимать небольшие видеоролики их учебно-тренировочных занятий и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер-преподаватель может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
3.	Совершенствование элементов техники	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов	упражнений, на которые необходимо обратить внимание. В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности. Весь материал излагается простым, понятным для обучающихся языком.	
4.	Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих обучающихся	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих	Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать	Контролем является участие обучающегося в обсуждении представленных вопросов.

		индивидуальную технику ведущих обучающихся	совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер-преподаватель дать свои комментарии.	Заинтересованные обучающиеся могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми. Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру-преподавателю на электронную почту.
5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных футболистов	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем	Отдельный фильм с комментариями, доступными обучающимся, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое обучающийся выполняет самостоятельно в удобное ему время.	
6.	Изучение истории развития футбола	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития футбола		
7.	Изучение истории Олимпийских игр	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских		
8.	Антидопинговая пропаганда	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте		
9.	Соблюдение оптимального режима двигательной активности	Разработка методических указаний по объему двигательной активности, который необходимо поддерживать в течение дня.	Использование личных трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксации пройденной дистанции и количества потраченных калорий.	Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и в отношении установленных нормативов.
10.	Профилактика заболеваний и закаливание	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте, в группе ВКонтакте и т.п.	Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы.

Методические рекомендации осуществления учебно-тренировочных занятий в период перехода физкультурно-спортивных организаций на дистанционное прохождение спортивной подготовки.

Данный формат позволяет в условиях дистанционной подготовки соблюдать принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера-преподавателя.

1. Организация учебно-тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)

1.1 После анализа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по футболу и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса по футболу, тренер-преподаватель проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебно-тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности обучающихся продолжать учебно-тренировочные занятия в домашних условиях.

1.2 Соревновательная подготовка и прочая подготовка, связанная с взаимодействием с партнерами, переводится в раздел общей физической подготовки без потери часов.

1.3 Тренер-преподаватель разрабатывает конспект учебно-тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса и программы по футболу.

1.4 Тренер-преподаватель высылает обучающимся (законным представителям) своей группы конспект учебно-тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи.

1.5 Обучающиеся на основании конспекта учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 7 до 14 лет) выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

1.6 По завершении учебно-тренировочного занятия в домашних условиях обучающиеся (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном занятии. Тренер-преподаватель делает соответствующую отметку о посещении обучающегося учебно-тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий.

1.7 В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта «футбол» о количестве проведенных учебно-тренировочных занятий в каждой группе и количестве обучающихся, выполнивших учебно-тренировочные занятия.

2. Ведение «спортивного дневника»

2.1 С целью учета проведенных учебно-тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый обучающийся обязан вести «Дневник».

2.2 После каждого занятия обучающийся должен заполнить «Дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

2.3 Обучающимся младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

2.4 «Дневник» является подтверждением проведения учебно-тренировочных занятий в домашних условиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» учитываются СШ при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая перед самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, СШ формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: 1,5 – кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном листе).

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин определяются СШ самостоятельно.

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

Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие - спортивного разряда "второй спортивный разряд".

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

Обучающимся, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

5.2 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Общие требования техники безопасности

- Требования по технике безопасности являются обязательными для тренера-преподавателя.
- К учебно-тренировочным занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Не допускаются к учебно-тренировочным занятиям обучающихся после перенесенной болезни без письменного разрешения врача.
- Тренер-преподаватель четко придерживаться возрастных норм зачисления, обучающихся в группы.
- Учебно-тренировочное занятие должно проводиться строго по расписанию.
- Тренер-преподаватель, при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, препятствует воздействию на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу в спортивном зале или футбольном поле.
- К учебно-тренировочным занятиям по футболу допускаются обучающиеся только в спортивной одежде и соответствующей спортивной обуви.
- Тренер-преподаватель четко контролирует соблюдение обучающимися гигиенических требований как личной, так и общественной гигиены.
- При проведении занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Тренер-преподаватель соблюдает правила пожарной безопасности.
- О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СШ и оказать первую помощь пострадавшему с последующим направлением его в медицинское учреждение.
- Курение во всех помещениях СШ категорически запрещено.

Требования техники безопасности перед началом проведения учебно-тренировочных занятий

- Перед началом учебно-тренировочных занятий проводится тщательный осмотр места проведения занятий, необходимо убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствию условий требованиям, предъявляемым к спортивному залу, спортивной площадке.
- Проводиться инструктаж с обучающимися о мерах безопасности при выполнении физических упражнений, с соответствующей регистрацией в учебном журнале.
- Проверяется наличие у обучающихся необходимой спортивной одежды и обуви для занятий. Не допускаются к занятиям обучающиеся с часами, браслетами, амулетами, кольцами и пр. предметами, чтобы исключить возможность получения или нанесения травмы себе или другим обучающимися при возможных столкновениях или падениях.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий

- Строго придерживаться принципов доступности и последовательности занятия с обязательным проведением разминки, необходимых подготовительных и подводящих упражнений.
- Подготовительную часть занятия проводить в зависимости от основной части и задач занятия. Подбирать упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы организма, следить за работой мышц-антагонистов. Особое внимание уделять тщательной разминке голеностопного сустава и готовности сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам. При отработке ударов по мячу расставлять обучающихся на безопасном расстоянии друг друга. При выполнении упражнений с партнером формировать пары с учетом развития физических качеств у обучающихся (сильный и сильный, слабый и слабый). В игровых ситуациях строго следить за дисциплиной, исключать жестокость и не допускать проявления грубости по отношению к партнерам.

- Следить за правильной дозировкой упражнений, не перегружать обучающихся чрезмерной нагрузкой. Всегда следить за индивидуальным самочувствием и оценивать уровень возможностей обучающихся.
- При появлении у обучающихся признаков утомления или жалоб на недомогание и плохое самочувствие немедленно отстранить ее от занятий и направить к медицинскому работнику.
- Следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, не оставлять их одних без контроля в помещении спортивного зала, на спортивной площадке.
- Категорически запрещать обучающимся употребление жевательных резинок, питье воды или других прохладительных напитков.
- Учить обучающихся приемам самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.
- Воспитывать чувство личной ответственности за соблюдением правил поведения на тренировках, соревнованиях, поведения на улице, в транспорте, в общественных местах.

В аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом администрации СШ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.
- При резком изменении погодных условий (начавшейся грозе, порывистом ветре и пр.) прекратить занятия на улице и перевести детей в помещение.
- При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом администрации СШ, отправить пострадавшего в медицинское учреждение.
- При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, сообщить о происшедшем администрации СШ, с помощью имеющихся средств пожаротушения приступить к тушению пожара.
- При захвате в заложники препятствовать возникновению паники среди обучающихся. Принять все возможные меры, чтобы сообщить о случившемся администрации СШ, правоохранительным органам. Прилагать все усилия для сохранения жизни и здоровья каждого обучающегося.

Требования техники безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Закрывать изнутри двери эвакуационных выходов из зала.
- Отключить электроэнергию.
- Убедиться, что все занимающиеся покинули помещение раздевалок.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)*;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется при наличии финансирования) (таблица №1);

обеспечение спортивной экипировкой (обеспечение спортивной экипировки осуществляется при наличии финансирования) (таблица №2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (осуществляется при наличии финансирования);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (осуществляется при наличии финансирования);

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

6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется при наличии финансирования.

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП			УТ(СС)		ССМ
				1	2	3	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-

2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

6.3 Обеспечение спортивной экипировки.

Обеспечение спортивной экипировки осуществляется при наличии финансирования.

Таблица № 3

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

Таблица № 4

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

	для вратаря								
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.4 Кадровые условия реализации Программы.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (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).

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности физическая культура или Высшее образование в области физической культуры и спорта или
-------------------------------------	---

	<p>педагогике с направленностью физическая культура или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой категории.</p> <p>или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя</p>
<p>Особые условия допуска к работе</p>	<p>Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации (К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость).</p> <p>Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований).</p> <p>Прохождение инструктажа по охране труда.</p>

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру-преподавателю необходимо проходить курсы повышения квалификации.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по футболу для ДЮСШ И СДЮШОР 2011г.
2. Педагогика футбола, Учебно-методическое пособие под науч. ред. М.В.Прохоровой, СПб ГАФК им.П.Ф.Лесгафта 2002г.
3. Андреев С.Н, Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе, изд. «Советский спорт» 2006г.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта; Олимпийская литература; Киев 2002г.
5. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,; / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
8. Тунис М. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с