Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

«Ольская спортивная школа»

|  |
| --- |
| Утверждаю  Директор МКУ ДО  «Ольская спортивная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Кулик  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ФУТБОЛ

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1312.

**Срок реализации программы на этапах**:

Этап начальной подготовки – 3 года

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

п.Ола

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка……………………………………………………. | 3 |
| I. Общие положения……………………………………………………….. | 5 |
| II. Характеристика Программы…………………………………………… | 5 |
| 2.1. Сроки реализации Программы……………………………………… | 5 |
| 2.2. Объем Программы……………………………………………………. | 6 |
| 2.3. Виды (формы) обучения…………………………………………….. | 7 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план……………………………… | 9 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы……………………….. | 14 |
| 2.6. Допинг в спорте. Предотвращение и борьба с ним……………… | 19 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики…………………… | 25 |
| 2.8. Планы применения восстановительных средств…………………. | 26 |
| 2.9. Планируемые результаты…………………………………………… | 30 |
| III. Система контроля……………………………………………………. | 31 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы…….……… | 31 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы……………………….. | 32 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки……………………………………….. | 33 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»……………………… | 36 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки………………………………………….. | 36 |
| 4.2. Учебно-тематический план…………………………………………. | 47 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки……………….. | 53 |
| VI. Условия реализации Программы……………………………………. | 54 |
| 6.1. Требования к материально-техническим условиям………………. | 54 |
| 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем………… | 55 |
| 6.3. Кадровые условия реализации Программы………………………… | 61 |
| 6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.. | 62 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки спортсменов, учитывая специфику вида спорта на всех этапах подготовки.

Данная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«футбол», утвержденным приказом Министерства спорта РФ №1000 от 16.11.2022 г. (далее - ФССП);

* Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023г.);
* Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023г.);
* Приказом Министерства спорта от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

* Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 02.05.2012 г. №441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений»;

**Краткая характеристика вида спорта «футбол».**

Футбол — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Игровая и тренировочная деятельность в футболе оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

# Общие положения

* 1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1000.
  2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также физическое воспитание и физическое образование.
  3. Основными задачами реализации Программы являются:
* создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
* формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

# Характеристика Программы

* 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапа спортивной подготовки:

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

Программа разработана на основе следующих принципов:

* + принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
  + принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
  + принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.
  1. Объем Программы.

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

* 1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
* Учебно-тренировочные занятия: основными формами учебно- тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам.
* Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год (для этапа начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования |  |  |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Спортивные соревнования: календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

* 1. Годовой учебно-тренировочный план.

Основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс, является учебный-тренировочный план, составленный для каждого года обучения.

Регламент тренировочных занятий регулируется ФССП по виду спорта

«футбол», ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель учебно-тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 недель на период активного отдыха - по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, либо самостоятельно по заданию тренера- преподавателя, либо в спортивно-оздоровительном лагере.

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 устанавливается в часах и не должна превышать:

* + на этапе начальной подготовки – двух часов;
  + на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации) – трех часов.

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

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

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1,  УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в  часах | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Минимальная наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 40 (13) | 41 (12) | 52 (18) | 75 (13) | 96 (10) | 86 (20) |
| 2 | Специальная физическая  подготовка | - | - | - | 34 (12) | 35 (14) | 38 (24) |
| 3 | Участие в спортивных  соревнованиях | - | - | - | 37 | 49 | 49 |
| 4 | Техническая подготовка | 117 (23) | 120 (22) | 157 (30) | 148 (35) | 174 (50) | 85 (28) |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 1 | 3 | 26 | 32 | 50 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 8 | 9 | 15 |
| 7 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 4 |
| 8 | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 20 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | 5 | 6 | 6 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | 5 | 7 | 6 |
| 11 | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 | 17 |
| 13 | Интегральная подготовка | 102 | 103 | 142 | 104 | 125 | 163 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 |

Пояснение. В объем планирования видов подготовки (в часовом выражении) включены объемные показатели по планам индивидуальной подготовки. Данный вид самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя включает в себя направления деятельности годового планирования и обозначен в таблице цифрами, заключенными в скобки.

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

**на этапах спортивной подготовки.**

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

* 1. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных обучающихся, их образовательного и культурного уровня.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города. В связи с этим, тренер-преподаватель становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «футбол»; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков   самостоятельного судейства спортивных соревнований;   * формирование уважительного   отношения к решениям спортивных судей. | | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-  преподавателя, инструктора; | | В течение года |
|  |  | * составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к   педагогической работе. | |  |
| 2. | Здоровьесбережение | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; * акция «Время развеять дым» в | | В течение года |
|  |  | рамках Международного дня отказа от курения;   * акция «Наш выбор – здоровье!»; * Лекции по здоровьесберегающей среде (Приложение №1). | |  |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и  укрепления иммунитета). | | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.  - акция «Георгиевская ленточка». | | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к  служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на  соревнованиях) |  |  |
|  | Практическая | Участие в: |  |
|  | подготовка | - физкультурных и спортивно- |  |
| 3.2. | (участие в  физкультурных | массовых мероприятиях,  спортивных соревнованиях, в | В течение года |
|  | мероприятиях и | том числе в парадах, церемониях |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно- спортивных праздниках. |  |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
|  |  | Семинары, мастер-классы, |  |
|  |  | показательные выступления для |  |
|  |  | обучающихся, направленные на: |  |
|  |  | - формирование умений и |  |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и  взаимоуважения; | В течение года |
|  |  | - правомерное поведение |  |
|  |  | болельщиков; |  |
|  |  | - расширение общего кругозора |  |
|  |  | юных спортсменов. |  |

* 1. Допинг в спорте. Предотвращение и борьба с ним.
     1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

* + 1. План антидопинговых мероприятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Содержание  мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по  проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты  «Честная игра» | 1-2 раза в год | По окончанию  заполнить отчет, фото, видео |
| 2. Теоретическое  занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год |  |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Задается домашнее задание, сервис по проверке препаратов на сайте РАА  «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
| 4.Антидопинговая  викторина «Играй честно» | 1-2 раза в год |  |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс:  https://newrusada.tri |
|  |  |  | ago nal.net По окончанию  образовательного курса и прохождения тестирования  выдается  сертификат |
| 6.  Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год |  |
| 7. Семинар  для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования  антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год |  |
| Учебно-  тренировочный | 1.Веселые старты  «Честная игра» | 1-2 раза в  год | По окончанию  заполнить отчет, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| этап (этап спортивной специализации) |  |  | фото, видео |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.tri ago nal.net  По окончанию образовательного курса и прохождения тестирования  выдается  сертификат |
| 3.Антидопинговая викторина «Играй  честно» | 1-2 раза в год |  |
| 4.Семинар для спортсменов и тренеров  «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка  лекарственных средств» | 1-2 раза в год |  |
| 5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год |  |

* 1. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская практика.

В течение всего периода освоения программы тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Периодичность |
| 1 | Построить группу и подать основные  команды на месте и в движении | 1 раз в месяц каждый  обучающийся |
| 2 | Составить конспект и провести разминку в  группе | 1 раз в месяц каждый  обучающийся |
| 3 | Определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по  команде | Каждое занятие |
| 4 | Провести тренировочное занятие в группах  начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя | 1 раз за учебный год каждый обучающийся |

Судейская практика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Периодичность |
| 1 | Участие в судействе соревнований в роли секретаря | 1-2 раза |
| 2 | Ведение протоколов соревнований | 1-2 раза |
| 3 | Выполнение функции судьи на соревнованиях  среди младших юношей | 1 раз |
| 4 | Участие в судействе в районных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи,  заместителя главного секретаря | 1 раз |
| 5 | Участие в судействе соревнований в роли главного  секретаря | 1 раз |
| 6 | Проведение жеребьевки команд | 2-3 раза |
| 7 | Выполнение функции главного судьи на  соревнованиях младших юношей | 1 раз |

* 1. Планы применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические** средства (таблица №№1,2) являются основными, т. к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Таблица №1

# Педагогические средства восстановления представлены в виде двух групп:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 группа | 2 группа |
| Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса.  Эффективное построение микро- и макроциклов.  Организация дней профилактики и отдыха, вариабельность нагрузки. Разнообразие средств и методов.  Рациональное соотношение общей и специальной разминки.  Целенаправленное чередование  нагрузок и отдыха. | Полноценная разминка. Рациональное построение занятий. Создание положительного фона на разминке. Индивидуализация.  Идеомоторные и дыхательные упражнения. Рациональная последовательность упражнений, частей, связок. Эффективное использование интервалов отдыха |

Как следует из представленной таблицы: 1 группа включает педагогические средства рационального построения учебно-тренировочных занятий в микроцикле и макроциклах. 2 группа – средства восстановления одного учебно-тренировочного занятия, ускоряющие и сохраняющие работоспособность непосредственно на тренировочном занятии.

Таблица №2

# Целенаправленное применение педагогических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Восстановительные  средства | Методика | Функциональное  значение |
| 1 | Оптимальное построение тренировок | В микро и макроциклах | Обеспечивает высокий уровень ОФП, ФР. Нормализация  деятельности ЦНС и ССС |
| 2 | Исключение монотонности  тренировок | На каждой тренировке | Способствует повышению объема и интенсивности  тренировочных нагрузок |
| 3 | Волнообразность и ступенчатость планирования нагрузок | В микро и макроциклах | Использование потенциальных возможностей организма. Перевод организма на более высокий функциональный уровень. Отодвигаются границы  утомления |
| 4 | Разнообразие средств и методов подготовки | Регулярно на контрольных и модельных  тренировках | Подготовка всех систем организма к  целенаправленной  мышечной деятельности,  создание благоприятного  фона |
| 5 | Системная, полноценная разминка | В  подготовительном и соревновательном периоде | Совершенствование техникотактической подготовленности через нормализацию деятельности ССС, анаэробных  возможностей |
| 6 | Индивидуализация при планировании | В  соревновательный и восстановительный  период | Повышение специальной работоспособности,  повышение анаэробных механизмов  энергообеспечения |
| 7 | Планирование контрастных циклов | В  соревновательный и восстановительный  период | Снятие общего и локального утомления |
| 8 | Планирование восстановительных циклов и дней профилактического  отдыха | В  восстановительный период | Создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме |

**Психологические** средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до выступления и после него: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма (таблица №3)

Таблица №3

# Целенаправленное применение психологических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Методы саморегуляции  в спорте | Методика | Функциональное значение |
| 1 | На этапе начальной подготовки: 1,2,3 годов обучения | Применяются систематически под руководством тренера- преподавателя,  психолога | Способствуют созданию оптимальных психических и психовегетативных предпосылок для успешного выполнения тренировочных и соревновательных  нагрузок. |
| 2 | На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): 1,2,3,4,5 годов обучения | Диапазон использования последовательно расширяется | Обеспечивает облегченный переход к отдыху.  Способствует активизации и гармонизации основных жизненно важных функций  организма. |

**Гигиенические** средства восстановления включают следующие разделы:

* оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
* рациональный режим дня, труда, тренировочных занятий, отдыха;
* личная гигиена;
* специализированное питание и рациональный питьевой режим;
* закаливание;
* гигиенические условия тренировочного процесса (температура, вентиляция, освещенность, качество площадки спортивного зала).

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя питание, витаминизацию, физиотерапию.

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

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и

мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в футболе служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

* 1. Планируемые результаты:

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

* в области теории и методики физической культуры и спорта:
  + история развития избранного вида спорта;
  + место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  + основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  + основы спортивной подготовки;
  + необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  + гигиенические знания, умения и навыки;
  + режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  + основы спортивного питания;
  + требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  + требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
* в области общей физической подготовки:
  + развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  + освоение комплексов физических упражнений;
  + укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
* в области избранного вида спорта:
  + овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  + приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  + развитие специальных психологических качеств;
  + обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
  + освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
  + выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
* в области специальной физической подготовки:
  + развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  + повышение индивидуального игрового мастерства;
  + освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
  + повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

# Система контроля.

* 1. 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:
     1. На этапе начальной подготовки:
* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
* получить общие знания о б антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
  + 1. 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 входе проведения учебно-тренировочных занятиях и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«футбол»;

* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.
  1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Приложение №2).

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета с учетом выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов по общей

физической и технической подготовке и уровнем спортивных результатов.

* 1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

# Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

**по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше  года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный  бег 3х10 м | | с | не более | | не более | |
|  |  | - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | | с | не более | | не более | |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бег на 30 м | | с | не более | | не более | |
| - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | не менее | |
| 100 | 90 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | | | | | |
| 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  с НП-2) | с | | не более | | не более | |
| - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м (начиная с  НП-2) | с | | не более | | не более | |
| - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная с  НП-2) | кол-во 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 | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 8,70 | 9,00 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с Т-5) | см | не менее | |
| 30 | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | | |
| 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 3х10 м | с | не более | |
| 10,00 | 10,30 |
| 2.4. | Удар на точность по | кол-во | не менее | |
|  | воротам (10 ударов) | попаданий | 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | кол-во попаданий | не менее | |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на  дальность (начиная с Т-2) | м | не менее | |
| 8 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной  подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд»,  «первый юношеский спортивный разряд»,  «третий спортивный разряд» | |

1. **Рабочая программа по виду спорта «футбол».**
   1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

# Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

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

Упражнения с предметами.

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

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

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрошенным правилам).

Лыжи.

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

Плавание.

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

# Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты.

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) 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 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

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

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

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча.

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

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. 50 **Для вратарей**. Прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

# Участие в спортивных соревнованиях.

**Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности футболистов.

Соревнования в футболе – огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования футболистов – часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МАУ ДО «ДЮСШ» Исетского муниципального района на календарный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и является неотъемлемой частью программы.

В течение тренировочного года в План могут быть внесены изменения, связанные с объективными причинами. Содержание Плана включает: наименование соревнований; пол и возраст участников; время и место проведения соревнований.

# Техническая подготовка.

**Программа этапа начальной подготовки**.

На этом этапе спортсмены должны изучать технику игровых приемов. Ведение мяча:

* + внутренней и внешней сторонами подъема;
  + с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
  + с обводкой стоек;
  + с применением обманных движений;
  + с последующим ударом в цель;
  + после остановок разными способами. Жонглирование мячом:
  + одной ногой (стопой);
  + двумя ногами (стопами);
  + двумя ногами (бедрами);
  + с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
  + с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;

- головой; - с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

* + катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
  + летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

* + короткие, средние и длинные;
  + выполняемые разными частями стопы;
  + головой;
  + если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

# Удары по неподвижному мячу:

* + после прямолинейного бега;
  + после зигзагообразного бега;
  + после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
  + после имитации сопротивления партнера;
  + после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

# Удары по движущемуся мячу:

* + прямолинейное ведение и удар;
  + обводка стоек и удар;
  + обводка партнера и удар.

# Удары после приема мяча:

* + после коротких, средних и длинных передач мяча;
  + после игры в стенку (короткую и длинную).

# Удары в затрудненных условиях:

* + по летящему мячу;
  + из-под прессинга;
  + в игровом упражнении 1х1.

# Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

* + завершение игровых эпизодов;
  + штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря:

* + основная стойка вратаря;
  + передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
  + ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
  + ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
  + ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
  + отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
  + бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
  + выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

# Программа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Удары по мячу ногой:

* + удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
  + удары перекидные (через голову противника);
  + резаные удары по летящему мячу;
  + удары с полулета (всеми способами);
  + удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

* + удары серединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
  + удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
  + резаные удары боковой частью лба;
  + удары в прыжке с падением;
  + удары на точность, силу и дальность.

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

Остановка мяча:

* + подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
  + грудью летящего мяча с поворотом на 90°; - подъемом опускающегося мяча.

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

Ведение мяча:

* + серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

Ложные движения (финты):

* + обучение финтам.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

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

Отбор мяча:

* + при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;
  + умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

* + из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
  + с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

* + уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
  + уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
  + броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
  + бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
  + выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
  + выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
  + выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

# Тактическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

# Психологическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

# Инструкторская практика.

**Программа для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

# Судейская практика.

**Программа для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения лиц, проходящих спортивную подготовку, к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по футболу.

Основными разделами для изучения являются: сигналы судьи, сигналы помощника судьи и другие.

# Интегральная подготовка (для всех этапов подготовки).

Различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение мячом и передачи мяча.

Упражнения с мячом, сложных по координации с одновременным развитием быстроты.

Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления и сопряженно воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств вида спорта «футбол».

Ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки:

1. упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
2. учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.
   1. Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем  времени в год (мин.) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе НП-1, НП-2 /НП-3:** |  **120/60:** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его  развитие |  12/6 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.  Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека |  12/6 | 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 |  12/6 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма |  12/6 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.  Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в |  12/6 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при |
|  | процессе занятий физической культурой и  спортом |  |  | занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и  содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и  тактики вида спорта |  12/6 | сентябрь-май | Понятия о технических элементах вида спорта.  Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта |  12/6 | декабрь-май | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных  соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся |  12/6 | январь-май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в  жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь  по виду спорта |  12/6 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного  инвентаря. |
| Установка перед играми и разбор проведенных игр |  12/6 | октябрь-май | 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. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий.  Проявление морально-волевых качеств. |
| Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии) | **Всего на этапе УТГ-1, УТГ-2/УТГ-3/УТГ-4/УТГ-5:** |  **480/540/**  **900** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств |  48/54/90 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной  жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения |  48/54/90 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.  Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питания обучающихся |  48/54/90 | январь-май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.  Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические  основы физической |  48/54/90 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация  различных видов мышечной деятельности. |
|  | культуры |  |  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.  Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ  обучающегося |  48/54/90 | сентябрь-май | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта |  48/54/90 | сентябрь-май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.  Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка |  48/54/90 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые  волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта |  48/54/90 | ноябрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка  инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта |  48/54/90 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных  соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Установка перед играми  и разбор проведенных |  48/54/90 | октябрь-май | Сведения о сопернике: тактика игры  команды и отдельных звеньев, сильные и |
|  | игр |  |  | 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. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий.  Проявление морально-волевых качеств. |

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

# Особенности осуществления спортивной подготовки.

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол» вида спорта «футбол» относятся:

* реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка;
* особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
* в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол» вида спорта

«футбол».

# Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

# Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

* осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
* изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
* обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений самостраховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
* тщательное проведение разминки;
* тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
* осуществление постоянного контроля состояния занимающихся;
* снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
* обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся;
* соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
* соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
* индивидуальный подход к занимающимся;
* оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
* постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к

себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

# Условия реализации Программы.

* 1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и  спортивного инвентаря | Ед.  измерения | Кол-во  изделий |
| 1. | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| 2. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с  сеткой (2х5 м) | штук | 4 |
| 3. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с  сеткой (2х3 м) | штук | 4 |
| 4. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с  сеткой (1х2 м или 1х1 м) | штук | 8 |
| 5. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Манекен футбольный (для отработки  ударов и обводки) | комплект | 1 |
| 7. | Насос универсальный для накачивания  мячей с иглой | комплект | 4 |
| 8. | Сетка для переноски мячей | штук | на группу |
| 2 |
| 9. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 10. | Секундомер | штук | на тренера-  преподавателя |
| 1 |
| 11. | Свисток | штук | на тренера- |
|  |  |  | преподавателя |
| 1 |
| 12. | Тренажер «лесенка» | штук | на группу |
| 2 |
| 13. | Фишка для установления размеров  площадки | штук | на группу |
| 50 |
| 14. | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | |
| 15. | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
| 16. | Ворота футбольные стандартные,  переносные с сеткой | штук | 2 |
| 17. | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера-  преподавателя |
| 1 |
| 18. | Мяч футбольный (размер №3) | штук | 14 |
| 19. | Мяч футбольный (размер №4) | штук | 14 |
| 20. | Мяч футбольный (размер №5) | штук | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Расчетная ед. | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1, УТГ-  2, УТГ-3 | УТГ-4 |
| Количество | | | | |
| Для спортивной дисциплине «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 |

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Ед.  измерения | Кол-во изделий |
| 1. | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Расчетная ед. | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный  утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - |  |
| 5. | Костюм спортивный  тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольные для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Форма игровая (шорты и  футболка) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Футболка тренировочная с  длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Футболка тренировочная с  коротким рукавом | | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты футбольные | | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щитки футбольные | | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | |
| 13. | | Бутсы футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

* 1. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

-для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы: • присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

• дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;

• использование современных дистанционных образовательных технологий;

• участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

• внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

допинга в спорте 1 раз в год

* 1. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (последняя редакция).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

«футбол», утвержденный Приказом от 16.11.2022 г. № 1000 Министерством спорта Российской Федерации.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года.
2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2006.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008.
6. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дне. д-ра пед. наук / А.П. Золотарев.

* Краснодар, 1997.

1. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010.
3. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
4. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального техникотактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004.
6. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997.
7. Тюленьков СЮ. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / СЮ. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997.
8. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М: Физкультура, образование и наука, 1999.
9. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. -М„ 1986.
10. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000.
11. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. 2007
13. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
14. Правила соревнований по футболу.
15. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва, Советский спорт, 2011 г.

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Российское антидопинговое агентство [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/)
3. Всемирное антидопинговое агентство [http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/)
4. Официальный сайт Российского футбольного союза [http://www.rfs.ru](http://www.rfs.ru/)