

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по футболу «Торпедо» Миасского городского округа

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО

«СПФ «Торпедо» МГО

В.А.Истомин

(Приказ № 170 от 30.06.2023 г.)



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ФУТБОЛ»**

по этапам спортивной  
подготовки:

этап начальной подготовки

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

этап совершенствования спортивного мастерства

этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы: 10 лет

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».	3
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»</b>	3
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 по виду спорта «футбол».	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, иные виды (формы) обучения.	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	23
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	26
3.4. Рабочая программа по виду спорта «Футбол», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.	30
3.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	48

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

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

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

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.

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

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

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

### **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**

Таблица №1

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» является основным документом по организации и проведения тренировочных занятий в МБУ «СШФ «Торпедо» (далее СШФ) и является обязательной к применению. Рабочие программы и индивидуальные планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами и утверждаются приказом директора СШФ.

В СШФ организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс в СШФ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

### Учебно-тренировочные занятия

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При объединении в одну группу обучающихся на различных этапах подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, при этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный и годовой режимы осуществления учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «футбол»

Расписание учебно-тренировочных занятий, в целях установления благоприятного режима тренировок, составляется и утверждается директором СШФ по представлению тренеров-преподавателей, в соответствии с нормами СанПиН, с учетом возрастных особенностей обучающихся, с

учетом их занятий в образовательных и других учреждениях. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать следующей продолжительностью: на этапе начальной подготовки до 2 часов, на тренировочном этапе до 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по футболу осуществляется в соответствии с ежемесячным планированием.

Особенности организации тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в программу.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Спортивные соревнования,  
согласно объему соревновательной деятельности**

Таблица №4

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

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

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2-3 год	1 год	2-3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>								
		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18-24</b>
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>								
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
		<b>Наполняемость групп</b>								
		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
1	Общая физическая подготовка	44	58	72	88	100	116	76	86	74-100
2	Специальная физическая подготовка	0	0	41	50	72	84	84	94	94-124
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	41	50	52	60	92	102	94-124
4	Техническая подготовка	148	200	188	224	132	150	84	94	74-100
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	42	50	88	100	164	186	250-336
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	12	14	16	18	26	30	26-36
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	16	12	14	72	84	74	84	82-112
8	Интегральная подготовка	104	134	112	134	196	220	232	260	242-316
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936-1248</b>

**Учебно-тренировочный план  
Этап начальной подготовки 1-го года обучения**

Таблица №7

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	<b>44</b>
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	<b>148</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	<b>6</b>
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>10</b>
8	Интегральная подготовка	9	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	<b>104</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>312</b>											

**Учебно-тренировочный план  
Этап начальной подготовки 2 и 3-го года обучения**

Таблица №8

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	<b>58</b>
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
4	Техническая подготовка	16	16	17	17	17	17	17	17	17	16	17	16	<b>200</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	<b>8</b>
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	<b>16</b>
8	Интегральная подготовка	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>134</b>

	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>416</b>							
--	--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

**Учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 1-го года обучения**

Таблица №9

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	<b>41</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	<b>41</b>
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	15	15	15	15	16	16	16	<b>188</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	<b>42</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	<b>112</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>520</b>

**Учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 2-3-го года обучения**

Таблица №10

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>88</b>
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	<b>50</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	<b>50</b>
4	Техническая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	18	19	19	19	19	<b>224</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	<b>50</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	<b>14</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия,	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	<b>14</b>

	тестирование и контроль													
8	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	<b>134</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>52</b>	<b>624</b>											

**Учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 4-го года обучения**

Таблица №11

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	<b>100</b>
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	5	6	7	2	7	5	4	3	3	<b>52</b>
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>132</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	8	8	6	6	5	9	5	6	8	9	9	<b>88</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	<b>16</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>
8	Интегральная подготовка	16	16	16	16	16	17	17	16	17	17	16	16	<b>196</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

**Учебно-тренировочный план  
(этап спортивной специализации) 5-го года обучения**

Таблица №12

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	<b>116</b>
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	6	7	8	3	8	7	5	3	3	<b>60</b>
4	Техническая подготовка	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	<b>150</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	9	7	6	5	10	5	6	8	11	11	<b>100</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	<b>18</b>

7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
8	Интегральная подготовка	18	18	19	18	19	18	18	19	18	19	18	18	<b>220</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>832</b>							

**Учебно-тренировочный план  
Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

Таблица №13

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	<b>76</b>
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	8	10	12	13	6	11	10	8	3	3	<b>92</b>
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	15	13	11	10	13	12	13	13	16	16	<b>164</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	<b>26</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	<b>74</b>
8	Интегральная подготовка	20	20	19	19	18	18	20	19	19	20	20	20	<b>232</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

**Учебно-тренировочный план  
Этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения**

Таблица №14

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	<b>86</b>
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	<b>94</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	9	11	14	15	7	12	11	9	4	4	<b>102</b>
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	<b>94</b>

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	15	14	11	10	17	13	13	16	19	18	<b>186</b>
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	<b>30</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
8	Интегральная подготовка	22	22	21	21	22	22	21	21	22	22	22	22	<b>260</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>	<b>936</b>											

**Учебно-тренировочный план  
Этап высшего спортивного мастерства 1-го года обучения**

Таблица №15

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	<b>74</b>
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	<b>94</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	8	10	13	14	6	11	10	8	4	4	<b>94</b>
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7	<b>74</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	22	19	16	15	22	18	19	22	24	23	<b>250</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	<b>26</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	<b>82</b>
8	Интегральная подготовка	21	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	<b>242</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>	<b>936</b>											

**Учебно-тренировочный план  
Этап высшего спортивного мастерства 2-го года обучения и более**

Таблица №16

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	<b>100</b>
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	10	9	10	11	10	9	10	11	11	<b>124</b>

3	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	10	14	16	18	8	16	14	10	5	4	<b>124</b>
4	Техническая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	<b>100</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	30	28	26	25	22	30	26	28	30	30	30	<b>336</b>
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	<b>36</b>
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	9	9	9	9	8	8	9	10	11	<b>112</b>
8	Интегральная подготовка	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	27	27	<b>316</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>											

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №17

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу</b>			
1.1.	Дни открытых дверей	Организация показательных выступлений футболистов на спортивных встречах в школе	в течение года
		Организация показательных выступлений волейболистов на спортивных встречах в школе	май
		Организация показательных выступлений баскетболистов на спортивных встречах в школе	май
		Организация показательных выступлений теннисистов на спортивных встречах в школе	май
1.2.	Участие в мероприятиях спортивной школы	Спортивные викторины	август
		Рождественский вечер	июнь
		Вечер отдыха «Здравствуй, лето!».	июнь
1.3.	Участие в общешкольных и городских мероприятиях.	Первенство города Миасса по футболу	согласно календарному плану
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Врачебный контроль	Начиная с этапа начальной подготовки регулярно два раза в год по графику врачебно-физкультурного диспансера, в остальных случаях - по направлению тренера-преподавателя.	В течение года
2.2.	Психологический контроль	- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. - формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.	В течение года

2.3.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха; - формирование навыков восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.4.	Беседы и инструктажи	Беседа «Восстановление после тренировок и соревнований».	февраль
		Проведение инструктажа «Тонкий лед», «Осторожно, грипп!».	февраль
		Беседа «Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (пожар, теракт и т.д.)».	март
		Беседа «Оказание первой помощи при ожогах, отравлениях».	апрель
		Проведение инструктажа, бесед на темы: «Правила дорожного движения», «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях».	по плану тренеров-преподавателей
		Беседа «Поведение в общественных местах».	по плану тренеров-преподавателей
		Беседа «Правила безопасного поведения во время половодья, схода снега с крыш, таянья льда на водоемах».	март
		Профилактика прививок против клещевого энцефалита.	апрель
		Беседа «Оказание первой помощи при укусе клещей, змей и т.д.»	июнь
		Беседы: «Гигиена спортсменов в тренировочном процессе».	по плану тренеров-преподавателей
		«Правила безопасного поведения во время походов, экскурсий».	по плану тренеров-преподавателей
		«Занятия физкультурой и спортом – средство укрепления здоровья и физического совершенства».	июнь
		«Вредные привычки, их влияние на здоровье», «Антидопинг».	по плану тренеров-преподавателей
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Конкурс рисунков на тему «Спорт в моей жизни».	июнь
		Конкурс рисунков на тему « Война глазами современных детей».	май
		Конкурс плакатов на тему «Герб, флаг, гимн моей Родины».	ноябрь

	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).		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Походы по родному краю.	июнь, июль, август
		Афиширование соревнований в течение года.	постоянно
		Освещение в местной печати и на сайтах школы и управления результатов выступлений занимающихся школы.	Регулярно после соревнований
		Патриотическая эстафета-марш-бросок «Воинская доблесть»	сентябрь
		Квест, посвященный Дню города «Истоки Миасса»	октябрь
		Квиз на тему «Я - Россия»	ноябрь
		Товарищеские встречи, посвященные 23 февраля, Дню защитника Отечества.	февраль
		Турниры, посвященные 8 марта.	март
		Товарищеские встречи, посвященные 1 мая.	май
	Турнир на 9 мая	май	
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, отчетные конференции для тренеров	В течение года
		показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов;	
		Творческие встречи со спортсменами Челябинской области	
	Мастер-классы со знаменитыми спортсменами		

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

Футбол является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об

антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и педагогического состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов тренировочного этапа спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- изучение спортсменами общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- изучение спортсменами конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Таблица №18

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Опасности допинга в детском спорте.	январь	Беседа со спортсменами и родителями (законными

			представителями)
	Ознакомление спортсменов с Общероссийскими антидопинговыми правилами.	регулярно	инструктаж
	формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.	в течение года	Профилактическая работа среди спортсменов и их законных представителей (родителей)
	«Запрещенный список»	февраль	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	ноябрь	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	Риски и последствия использования биологически активных добавок	апрель	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	Пропаганда принципов честной игры, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	май	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Сертификация спортсменов в РУСАДА	1 раз в год	Тестирование спортсменов
	Проведение со спортсменами анкетирования по антидопинговой тематике.	в течение года	анкетирование
	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу	сентябрь	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	ноябрь	Беседа и инструктаж со спортсменами
	Прохождение онлайн-обучения	октябрь	по месту жительства
	Последствия допинга для здоровья	декабрь	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
Этапы Совершенствов ания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Изучение общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;	декабрь	Беседа со спортсменами
	Определение допинга. Обязанности спортсмена при проведении допинг- контроля. Права спортсмена при прохождении процедуры допинг- контроля.	март	Беседа со спортсменами

Изучение спортсменами конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;	январь	Беседа со спортсменами
анализ мотивов употребления запрещённых субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.	апрель	Беседа со спортсменами
Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте	февраль	Беседа со спортсменами

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки футболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

### Учебно-тренировочный этап

Занимающиеся на учебно-тренировочном этапе должны:

- овладеть принятой терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими занимающимися, в технике передвижения;
- уметь показать основные элементы техники;
- знать обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей;
- уметь составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- уметь составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для этапа начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

- уметь подобрать упражнения для основной части тренировочного занятия и провести ее;
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его самостоятельно;
- уметь организовать и провести занятия с новичками группы футбола;
- иметь практику судейства в процессе тренировочных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе;
- уметь составить положений о соревнованиях;
- уметь организовать и провести внутришкольные соревнования;
- Судейская практика осуществляется путем изучения правил, привлечения занимающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей, судейства игр в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований.

Инструкторская и судейская практика в течение всего тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

Кроме того, проводятся зачетные занятия. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства по футболу;
- Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером;
- Провести судейство тренировочных игр самостоятельно;
- Участвовать в судействе официальных соревнований, выполнение обязанностей главного судьи, секретаря;
- Выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линиях.

На этапе спортивного совершенствования мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

#### **Рекомендуемые темы теоретической подготовки:**

- Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу;
- Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации тренировочных занятий.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного в данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов, учебно-тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, учебно-тренировочных занятий, соревнований и т.д.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить: во-первых, о его возможностях и, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи.

Во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

**Общая психическая подготовка.** Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение учебно-тренировочного плана.

Тренер-преподаватель формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к

соревнованиям), взаимопонимание членов группы).

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

#### **Средства и методы психологического воздействия, применяемые для формирования личности и межличностных отношений**

- Информация спортсменам об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды;
- Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.;
- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- Морально - психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- Личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- Воспитательное воздействие коллектива;
- Совместные общественные мероприятия;
- Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок;
- Создание жестких условий тренировочного режима;
- Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

#### **Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года, и специальной - проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

#### **Управление нервно - психическим восстановлением спортсмена**

В процессе управления нервно - психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно - психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха и медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

### **Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса**

**На этапе начальной подготовки 1 года** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

**На этапе начальной подготовки 2 года** внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

**В подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

**В соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

**В переходном периоде** преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

**В ходе учебно-тренировочных занятий** также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В основной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Занятия должны основываться на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в футболе надо уделять воспитанию их воли и стремления к повышению качества показателей, необходимых для успешной игры.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов в ходе освоения ПСП следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Неотъемлемой составной каждого тренировочного плана должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке теннисистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического контроля.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена. Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются

фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло. Гидротерапия включает в себя:

- парные и суховоздушные бани;
- души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым тренировочным планом для всех этапов спортивной подготовки. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: тренировочные, медико-биологические, гигиенические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

#### **Медико-биологические средства восстановления: витаминация, все виды массажа и сауна**

Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

#### **Психолого-педагогические средства:**

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

#### **Медико-биологические средства:**

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и др.

### 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 «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- получить уровень спортивной специализации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» 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 «настольный теннис»;
- 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;
- 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 «настольный теннис»;
- 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровни спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **Контроль и критерии оценки эффективности деятельности СШФ:**

##### **Оценки эффективности СШФ**

Для оценки эффективности СШФ рекомендуются следующие критерии:

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

- стабильность состава спортсменов;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники.

#### **2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

#### **3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень общего и специального физического развития, функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок и выполнения планов подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из СШФ в УОР, команды премьер, суперлиги.

### **Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

#### **Внутренний контроль**

Внутренний контроль (включающий в себя анализ и оценку обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса, рекомендуется осуществлять до начала тренировочного

процесса, в процессе проведения и после завершения тренировочных занятий.

### **Задачи внутреннего контроля**

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий,
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов;
- оценка уровня методической подготовленности педагогического состава СШФ;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития.

### **Периодичность проведения внутреннего контроля**

Внутренний контроль является систематическим, объективным и сочетается с оказанием методической помощи. Проверка качества и эффективности СШФ могут быть плановыми.

Проверка и оценка деятельности тренера-преподавателя проводится не менее 2 раз в течение учебно- тренировочного года в соответствии с приказом и графиком проверки.

Заместителям директора, специалистам организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входит осуществление функций контроля, рекомендуется осуществлять внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами учебно-тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации;
- соблюдение закрепления тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность учебно-тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем на учебно-тренировочное занятие или на цикл занятий и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе учебно-тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Результаты внутреннего контроля предлагается фиксировать в соответствующих журналах внутреннего контроля учебно-тренировочного процесса и журналах учета групповых занятий

### **Критерии оценки работы тренерского состава СШФ**

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение спортсменами индивидуальных планов подготовки (не менее 80% от принятых обязательств)
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных, всероссийских и международных соревнованиях (в сравнении с предыдущим периодом не менее чем у 80% зачисленных на этап подготовки)
- включение спортсменов в составы спортивных сборных команд Челябинской области, Российской Федерации (за каждого спортсмена).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих**

**спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

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

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

**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»**

Таблица №20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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	
			160	140

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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**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»**

Таблица №21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10

1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

Таблица №22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	

			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
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	м	не менее	
			18	15
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,10	8,50
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			25,5	28,5
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

### **3.4. Рабочая программа по виду спорта «футбол», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана**

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса в учреждении - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд области, страны, команд мастеров по футболу.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных спортсменов на максимально возможные высшие спортивные достижения.
2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.
3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки футболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление футболиста на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в футболе. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики футболиста высокой квалификации.

В период биологического развития человека принято выделять периоды наиболее значительных возрастных изменений в организме, в том числе и в развитии физических качеств. Эти периоды получили название *сенситивных* (наиболее чувствительных). Целенаправленное воспитание конкретных качеств в сенситивных периодах дает наибольший эффект, т.к. обеспечивает наиболее высокие темпы их прироста.

Любое физическое качество – это биологическое свойство и способность использовать их в процессе активной деятельности. Следует также помнить, что уровень развития и проявления качеств в процессе активной двигательной деятельности определяется не только функциональными свойствами организма, но и его духовными качествами (волевыми усилиями).

Общие закономерности развития физических качеств:

- развитие качеств происходит в процессе двигательной деятельности, требующей их проявления;
- взаимосвязь качеств в процессе их развития;
- постепенность и неравномерность развития качеств.

Развитие физических качеств происходит по фазам (этапам). На разных этапах это развитие происходит неодинаково. Так, на ранних этапах их воспитания (у начинающих спортсменов) развитие одного качества обуславливает и развитие других. На определенном этапе воспитания (как правило, у высококвалифицированных спортсменов) развитие одного качества может тормозить развитие других.

В возрастном аспекте развитие физических качеств отличается разновременностью (гетерохронностью). Разнонаправленность в развитии отдельных качеств особенно значительна в период полового созревания.

В процессе индивидуального развития человека (онтогенеза) происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям (развитию) в учебно-тренировочном процессе, но даже уровень их может снижаться. Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. Эффективность управления процессом совершенствования двигательных качеств в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты воздействия тренера будут совпадать с особенностями того или иного периода индивидуального развития спортсмена. Итак, основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды:

- координационные способности – наибольший прирост с 5 до 10 лет; быстрота – развитие происходит от 7 до 16 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- сила – развитие происходит с 12 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- скоростно-силовые качества – развитие происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14 – 16 лет;

- гибкость – развитие происходит в отдельных периодах с 9 до 10 лет, 13-14 лет, 15–16 лет (мальчики), 7–8 лет, 9–10 лет, 11–12 лет, 14–17 лет (девочки);
- выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности – и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

Надо отметить, что особую роль в технической подготовке спортсменов имеют врожденные как функциональные связи, так и приобретенные. Следует учитывать генетически ведущие части тела юного спортсмена, которые являются сильной стороной развития организма. В педагогическом отношении здесь необходим на первых порах свободный выбор. В противном случае будет угнетаться генетическая предопределенность. Отсюда очевидно, что переучивание «левши» на противоположно бьющего нецелесообразно.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств занимающихся, изучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Ниже в таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

### Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Таблица №23

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Возрастной период с 8 до 10 лет можно назвать относительно спокойным, и он является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча».

В последнее время заметна акселерация физического развития у подростков. В начале полового созревания у 10–12-летних ребят имеют место бурно протекающие морфологические и функциональные изменения в системах организма. Именно в этот период наблюдается наибольшее увеличение роста и веса тела у мальчиков (для информации — у юных футболистов в темпах изменения роста наблюдаются некоторые отличительные особенности). В 10–11 лет заметен прирост длины тела, в 11–12 лет идет более значительная прибавка в росте, однако в 13–14 лет вновь наблюдаются различия в темпах изменения роста юных футболистов. Наиболее значительный скачок роста (более 10 см) в 14 лет, причем к 12 годам мальчики достигают 86% от своего будущего роста.

Примечательно, что высокорослые подростки и в период завершения роста сохраняют свое преимущество над сверстниками более низкого роста. Поэтому нередко в своих возрастных группах добиваются успеха крупные, здоровые дети, опережающие своих одноклассов по физическому развитию. Таких детей зачастую принимают за более способных и даже талантливых. Однако опережение ребенком своего роста еще не дает надежных оснований для суждения о его будущих способностях и возможностях. Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения ребенка, подростка во взрослого. Замечено, что дети на какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает.

Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 8 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. После 8–10 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, а период 13–14 лет является этапом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются также высокие темпы прироста мышечной массы, с

увеличением которой растет и сила. Максимальный прирост силы наблюдается у мальчиков до 13—14 лет.

Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Показатели физической работоспособности, как установлено чешским исследователем Ульбрихом и отечественными наблюдателями, достаточно стабильны в 11—12-летнем возрасте и ее можно прогнозировать. С 8 до 14 лет происходит активное развитие функций двигательного анализатора, который к 13—14 годам достигнет высокого уровня, а дальше приостанавливается. Уже в 9—12-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает ее в процессе тренировочных занятий (полная зрелость в строении ядра двигательного анализатора достигается к 13-летнему возрасту). В 11—12 лет в функциях нервной системы наблюдается значительное преобладание возбудительных процессов и относительно медленной выработкой дифференцированного торможения. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается очень быстро с 8 до 12 лет. В то же время у 8—11-летних детей точность развита слабо. Недостаточный уровень развития психофизиологических функций в 11—12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. Это объясняется тем, что у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. В 12—13-летнем возрасте заметна высокая способность к овладению сложными движениями, двигательными навыками (лучше, чем в 14—15 лет). При прогнозировании способностей и перспективности юных футболистов нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов в футболе занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки:

- развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов;
- технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите);
- переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

Тренировочные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Эффективность работы учреждения зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки и рекомендуемое распределение программного материала по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды.

Программный материал по общей и специальной физической подготовке представлен без деления по этапам и годам спортивной подготовки, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

### **Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по футболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

### **Общefизическая подготовка (материал для всех этапов подготовки)**

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными. Например, с увеличением силы у занимающихся увеличивается скорость, улучшается координация движений, точность ударов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре основным игровым приемам навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы. Общая физическая подготовка достигнет своих целей только тогда, когда в работе тренирующихся соблюдается постоянство и непрерывность. Она выматывается как обязательная составная часть тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается.

К общefизической подготовке относятся:

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

### **Специальная физическая подготовка (материал для всех этапов подготовки)**

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

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характеристиками для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.

#### **1. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости**

- По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Ускорения под уклон 3-5 градусов.
- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.
- Обводка препятствий (на скорость).
- Переменный бег на дистанции 100-150м.
- Бег с изменением направления до 180 градусов.
- Бег с изменением скорости. Челночный бег.
- Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.
- Выполнение элементов техники в быстром темпе.

#### **Упражнения для вратаря**

- Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.
- Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.
- Упражнения в ловле теннисного мяча

#### **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

- Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.
- Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.
- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.
- Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.
- Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.
- Удары на дальность.
- Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

#### **Упражнения для вратаря**

- Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

- Сжимание теннисного мяча.
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.
- Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

## **2. Упражнения для развития специальной выносливости**

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

### **Упражнения для вратаря**

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

## **3. Упражнения для развития ловкости**

- Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой.
- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- Кувырки вперед, назад, в стороны.
- Жонглирование мячом.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
- Эстафеты с элементами акробатики.

### **Упражнения для вратаря**

- Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком.
- Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.
- Прыжки с поворотами, перекатами.
- Кувырки вперед и назад.

## **Техническая подготовка**

### **1. Удары по мячу ногой**

- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу.
- Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Удары внешней частью подъема.
- Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.
- Удары на точность в определенную цель.

### **2. Удары по мячу головой**

- Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
- Удары на точность в определенную цель.

### **3. Остановка мяча**

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении.
- Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

### **4. Ведение мяча**

- Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.
- Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения.
- Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

### **5. Отбор мяча**

- Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### **6. Техника игры вратаря**

- Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.
- Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.
- Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
- Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

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

- Правильное расположение на поле.
- Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.
- Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

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

- Целесообразное использование изученных ударов по мячу.
- Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения.
- Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

#### **3. Групповые действия**

- Взаимодействие двух и более игроков.
- Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.
- Комбинация «игра в стенку».
- Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия**

- Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча.
- Выбор момента и способа действия для перехвата мяча.
- Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

#### **2. Групповые действия**

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

#### **3. Тактика вратаря**

- Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

### **Психологическая подготовка**

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

**Программный материал учебно-тренировочных занятий  
для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-3 года обучения**

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Основными задачами подготовки на этапе являются:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности;
- освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям (защитник, полузащитник, нападающий, вратарь) и их способов;
- интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Перевод по годам на тренировочном этапе спортивной специализации осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

## **Техническая подготовка**

### **1. Техника передвижения**

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

#### **2. Удары по мячу ногами**

- Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу.
- Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу.
- Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.
- Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние.
- Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

#### **3. Удары по мячу головой**

- Удары средней, 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, на короткое и среднее расстояние.
- Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **4. Остановка мяча**

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.
- Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.
- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

#### **5. Ведение мяча**

- Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.
- Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

#### **6. Обманные движения (финты)**

- Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч.
- Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру.
- Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».
- Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **7. Отбор мяча**

- Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

#### **8. Вбрасывание мяча**

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

#### **9. Техника вратаря**

- Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей.
- Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением.
- 
- Ловля мячей на выходе.
- Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.
- Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.
- Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.
- Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.
- Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

#### **1. Индивидуальные действия**

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

#### **2. Групповые действия**

- Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.
- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».
- Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

#### **3. Командные действия**

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия**

- Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в перехвате.
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

#### **2. Групповые действия**

- Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».
- Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

#### **3. Командные действия**

- Выполнение основных обязательных действий 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 флангами и через центр.

#### **4. Тактика вратаря**

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей.
- Указания партнерам по обороне, как занять позицию.
- Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

## **Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

### **Инструкторская и судейская практика**

- Освоение терминологии, принятой в футболе.
- Умение вести наблюдение за занимающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП,
- Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

## **Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-5 года обучения**

### **Техническая подготовка**

#### **1. Техника передвижения**

- Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

#### **2. Удары по мячу ногами**

- Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу.
- Резаные удары.
- Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.
- Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.
- Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

#### **3. Удары по мячу головой**

- Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.
- Удары головой по мячу в падении.
- Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

#### **4. Остановка мяча**

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

#### **5. Ведение мяча**

- Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

#### **6. Обманные движения**

- Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.
- Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

#### **7. Отбор мяча**

- Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.
- Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

## **8. Вбрасывание мяча**

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

## **9. Техника игры вратаря**

- Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.
- Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.
- Применение техники полевого игрока при обороне ворот.
- Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

#### **1. Индивидуальные действия**

- Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны.
- Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

#### **2. Групповые действия**

- Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач.
- Игра в одно касание.
- Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.
- Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.
- Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи.
- Острота действия в завершающей фазе атаки.

#### **3. Командные действия**

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

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия**

- Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча.
- Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

#### **2. Групповые действия**

- Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.
- Создание численного превосходства в обороне.
- Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».
- Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

#### **3. Командные действия**

- Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты.
- Быстрое перестроение от обороны к атаке.
- Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

#### **4. Тактика вратаря**

- Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.
- Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию.
- Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

## **Инструкторская и судейская практика**

- Наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;
- Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

### **Морально волевая подготовка**

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

## **Программный материал учебно-тренировочных занятий**

### **для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

- Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд;
- Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей;
- На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов;
- Основными задачами подготовки являются:
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
  - стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - сохранение здоровья спортсменов.

## **Техническая подготовка**

### **1. Техника передвижения**

- Совершенствование различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

### **2. Техника владения мячом**

- Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, отбора мяча с учетом игрового амплитуды.
- Совершенствование задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения.
- Совершенствование моделирующих игровых ситуаций в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности, в состоянии утомления.

### **3. Техника игры вратаря**

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

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

#### **1. Индивидуальные действия**

- Совершенствование действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника

## **2. Групповые действия**

- Совершенствование до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях:
  - Умение наигрывать новые комбинации;
  - Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

## **3. Командные действия**

- Совершенствование игры 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.).
- Умение перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия**

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

#### **2. Групповые действия**

- Совершенствование организации противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; и в состоянии утомления.

#### **2. Командные действия**

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

#### **3. Тактика вратаря**

- Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки;
- Совершенствование руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

### **Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;
- Решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, ног), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана, определенного в данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов,

тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, во-первых ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

### **Инструкторская и судейская практика**

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
- обеспечение судейством тренировочных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

**Учебно-тематический план**

Таблица №23

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ~ 120/180 мин.</b>				
1	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2	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.
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 600/960 мин.</b>				
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3	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.
4	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9	Правила вида спорта	60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства: 1200</b>				
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
2	Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированное™». Принципы спортивной подготовки.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и тапы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	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.
5	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7	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.
<b>Этап высшего спортивного мастерства: 600</b>				
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
2	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
6	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

### **3.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

##### **На этапе начальной подготовки на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

##### **На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися

высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»**

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол».
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- 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».

### **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

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

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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).

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).

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 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 № 6123 8).

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

Таблица №23

№ 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
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>			
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
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>			
21	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»</b>			
24	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

#### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №24

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

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица №25

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
Количество											
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>											
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	4	

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица №26

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

5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>											
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-		1	1	1	0,5	1	0,5
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>											
14	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908388

Владелец Колоколов Артем Николаевич

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025