

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
протокол от 20.02. 2023 г. № 2

ТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
Н.А. Пестерева
2023 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для реализации в организации спортивной подготовки – Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта

– обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одаренных детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

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

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

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

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

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

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

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

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

5.1. Основными 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.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) | |
|--|---|--|---------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

5.3. Спортивные соревнования

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

5.4. Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.

6. Годовой учебно-тренировочный план

| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|------------------------------|---|---|------------|---|----------------|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | 14 | 12 | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 46 | 62 | 81 | 124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 45 | 84 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 45 | 60 |
| 4. | Техническая подготовка | 148 | 193 | 230 | 158 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 28 | 60 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 4 | 16 | 24 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 12 | 24 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 4 | 6 | 20 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 6 | 8 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 6 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 8 | 6 | 24 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 6 | 22 |
| 13. | Интегральная подготовка | 100 | 137 | 13 | 216 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 832 |

7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------|---|-----------------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Профессиональное самоопределение | Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| | | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований | по отдельному графику |
| | | Организация встреч с известными спортсменами | в течение года |
| 1.2. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение | согласно календарного плана |

| | | | |
|------|---|--|-----------------------------|
| | | <p>правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | |
| 1.3. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе | согласно календарного плана |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p> | В течение года |
| 2.3 | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание | Постоянно |

| | | | |
|------|--|--|---|
| | | <p>организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | Постоянно |
| 3.3. | Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | Постоянно |
| 3.4. | Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях | <ul style="list-style-type: none"> – Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) – Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По календарю |
| 3.5. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества, 12 апреля – День космонавтики, 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны, 4 ноября – День народного единства, 9 декабря – День Героев Отечества | Согласно плана внутришкольных мероприятий |
| 4. | Нравственное воспитание | | |
| 4.1. | | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| 4.2. | Проведение бесед | направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | В течение года |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|---------------------------------------|---|
| Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа) | Ежегодно, согласно календарного плана | <p>Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p> <p>На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p> |
| | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа) | | |
| | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа) | | |
| | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа) | | |
| | Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа) | | |
| | Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа) | | |
| | Вредные привычки и их преодоление (беседа) | | |
| | Здоровые привычки – здоровый образ жизни (викторина) | | |
| | Гигиена спортсмена (викторина) | | |
| | Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа) | | |
| | Формирование критического отношения к допингу (беседа) | | |
| | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа) | | |

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 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 футболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся волейболом молодых людей 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 fair-play («честная игра»), 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.

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером - провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить игры в качестве судьи в поле.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

9.2. Организация инструкторской и судейской практики:

Тренировочные группы (13-14 лет): Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия.

Тренировочные группы (15-16 лет): В качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки,

подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

9.3. Теоретические основы судейства:

| Тема | Краткое содержание | Сроки реализации |
|--|---|---------------------------|
| История футбола и футбольного арбитража | Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола. История судейства в футболе. | Этап начальной подготовки |
| Теоретические основы судейского мастерства | Правила игры Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил. | Учебно-тренировочный этап |
| Практические навыки судейского мастерства | - изучение жестов; - правила владения свистком; - перемещения на поле; | |
| Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой | Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»; - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты. | |
| Тестирование | Тестирование по знанию Правил | |

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и ДР-)

| N п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|-----------------------------|---|---|
| Педагогические | | |
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> – варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; – использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; – «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; – тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); – рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; – планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; – рациональная организация режима дня. | в течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические | | |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> – аутогенная и психорегулирующая тренировка; – средства внушения (внушенный сон-отдых); – гипнотическое внушение; – приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; – интересный и разнообразный досуг; – условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | в течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | | |
| 1. | Рациональное питание: <ul style="list-style-type: none"> – сбалансировано по энергетической ценности; – сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); – соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; – соответствует климатическим и погодным условиям | в течение всего периода реализации программы |
| 2. | физиотерапевтические методы: <ul style="list-style-type: none"> – массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); – гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); – аппаратная физиотерапия; – бани | |

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

Распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

| N п/п | Восстановительные мероприятия | Тренировочная группа (год обучения) | |
|----------|---|--|-------|
| | | 1-2 | 3,4,5 |
| 1. | Рациональный режим дня | + | + |
| 2. | Рациональный режим питания | + | + |
| 3. | Упражнения на релаксацию | + | + |
| 4. | Упражнения на восстановление дыхания | + | + |
| 5. | Гидропроцедуры: обтирание; души; ванны; бассейн; баня | | + |
| 6. | Специальное питание | + | + |
| 7. | Витаминизация | + | + |
| 8. | Умеренное ультрафиолетовое облучение | + | + |
| 9. | Массаж | | + |
| 10. | Психорегулирующая тренировка | | + |

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля

11. 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:

11.2. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
|---|-------------------------------|-------------------|---------------------------|------------------------------|
| | | | мальчики | мальчики |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более - | не более 9,30 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более 2,35 | не более 2,30 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | не более |

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|---|--|----------------------|----------------|
| | | | юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более 2,20 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более 8,70 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более 5,40 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 160 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее 30 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более 2,60 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более 7,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3 x 10 м | с | не более 10,00 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее 5 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее 5 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее 8 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | |
| 3.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более 2,20 |
| 3.2. | Бег на 30 м | с | не более 5,40 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 160 |
| 3.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более 8,70 |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | |

| | | | |
|------|---|----|----------------|
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее 20 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) | с | не более 29,40 |

| 5. Уровень спортивной квалификации | | |
|------------------------------------|---|---|
| 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" |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) футбол

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

Специфика организации тренировочного процесса

В футболе, как и в других видах спорта, действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соответственно, тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов:

Комплексность – тесная взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Преемственность – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Вариативность – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;

Возрастная адекватность – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.

Тренеры спортивных школ и организаций готовят юных игроков к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через несколько лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким окажется футбол будущего, и учить нужным элементам с детства.

Большинство теоретиков и практиков сходятся в том, что футбол постепенно становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого сопротивления футболистов соперника. Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадки соперника. Затрудняются действия игроков в начальной фазе атаки, ибо возрастает число попыток соперника отобрать мяч на этом этапе. Скоростная техника «чем дальше, тем больше» становится основным фактором решения игровых задач, особенно удара по воротам.

Следовательно, растет значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, и особенно важны такие специальные качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила и координация движений.

При этом, хотя футбол - командная игра, на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи второстепенны. Важнее - индивидуальное освоение технических приемов и развитие координационных способностей юных футболистов. В перспективе особо востребованными окажутся те игроки, чье индивидуальное технико-тактическое мастерство

позволит эффективно играть при активном противодействии соперников.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях).

При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.

Тренеру нужно научить юного игрока соединять разные технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной игровой задачи. Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Сенситивные периоды развития физических качеств

| Физические качества | Мальчики |
|--|-----------------------------|
| Быстрота движений | с 7 до 9 лет |
| Быстрота реагирования | с 7 до 14 лет |
| Максимальная частота движений | с 4 до 6, с 7 до 9 лет |
| Сила | 13-14, 17-18 лет |
| Скоростно-силовые качества | 14-15 лет |
| Выносливость аэробная (общая) | 8-9,10-11, 12-13, 14-15 лет |
| Выносливость силовая (динамическая) | 11-13, 15-16 лет |
| Выносливость скоростная | после 12 лет |
| Гибкость | с рождения до 13-14 лет |
| Координационные способности | с 7 до 11-12 лет |
| Способность к ориентированию в пространстве | с 7 до 10, 13-15 лет |
| Способность к динамическому равновесию | в 15 лет |
| Способность к перестроению двигательных действий | 7-11,13-14,15-16 лет |
| Способность к ритму | 7-13 лет |
| Способность к расслаблению | 10-11, 14-15 лет |
| Точность | 10-11, 14-15 лет |

Быстрота двигательной реакции формируется раньше и к 8-10 годам достигает уровня взрослого человека. Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений.

Общая и статическая выносливость достигают предельных величин своего развития к 13-15 годам независимо от пола учащихся.

Первое возрастное ускорение в развитии **собственно-силовых качеств** у школьников происходит в младшем школьном возрасте: у мальчиков – с 9 до 10 (20%). Второе ускорение темпов роста силы начинается в 13 лет, причем у мальчиков оно оказывается значительно продолжительнее (три года) и ощутимее (50%).

Статическое равновесие как качество, обуславливающее ловкость, у мальчиков особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом.

Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит равномерно в течение всего школьного возраста.

Динамика **роста гибкости** отличается чрезвычайно высокими темпами возрастного развития. Начиная с 16 лет у мальчиков и вплоть до окончания школы, темпы развития гибкости значительно понижаются.

В младшем школьном возрасте особенно интенсивно развиваются скоростные качества, силовая выносливость и статическое равновесие, в среднем школьном возрасте – собственно и скоростно-силовые качества, гибкость.

Применительно к футболу теория сенситивных периодов выглядит следующим образом:

сначала игрок концентрируется на мяче; затем на мяче и воротах; далее на мяче, воротах, сопернике; на следующем этапе игрок способен концентрироваться на мяче, воротах, сопернике и партнере.

Дети, впервые пришедшие на тренировку, очень хотят играть в футбол, но пока не умеют. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Физическая подготовка

Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность мальчику или девочке развиваться столько времени, сколько для этого требуется.

Содержание физической подготовки на этапе начального освоения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.

Техническая подготовка

Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в тренировочном процессе и во время соревнований.

Освоение: ведения мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях, ударам и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы, обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении), жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячам; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами игры полевого игрока.

Перемещения и бег в футболе имеют свою специфику, поэтому в процессе обучения необходимо использовать упражнения, содержащие специализированные виды перемещений и бега: ходьба; бег трусцой; боковые перемещения; ускорения; разного рода рывки с изменением направления движения и резкими остановками.

Очень важна коррекция подъема бедра при беге, постановка стопы на поверхность футбольного поля, коррекция длины шага и работы рук.

Пример упражнения:

- катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно;
- то же, но из стороны в сторону;
- посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте и в движении вперед-назад, вправо-влево, с увеличением скорости посылы от ноги к ноге и движения в разные стороны);
- то же, но посыл мяча от стопы к стопе внутренней частью подъема.

Упражнение для корректировки длины шага при беге и повороте: На некотором расстоянии от старта (по усмотрению тренера) поставлен конус; по сигналу игрок должен быстро переместиться к конусу, обвести его и вернуться обратно. Упражнение можно проводить в виде соревнования. Обязательно включить повороты в обе стороны. Следует

обращать внимание юных футболистов на постановку правой или левой ноги в момент поворота: если игрок, двигаясь к конусу, использует длинный шаг, то, готовясь к повороту, он должен укоротить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота, однако не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

Техника ведения. Для обучения ведению необходимы упражнения, сочетающие и бег, и ходьбу с изменением скорости, ритма и направления движения.

Следует обратить внимание при ведении на длинной дистанции на возможность посылки мяча несколько дальше от ведущего, чем тогда, когда рядом соперник. Учесть, что частые удары по мячу при ведении снижают скорость перемещения.

Обучать ведению носком, средней, внутренней и внешней частями подъема по прямой, по дуге, по кругу, зигзагообразно.

При различных способах ведения тренеру необходимо обращать внимание как на качество ведения, так и на положение головы ведущего - чтобы футболисты привыкали, одновременно с ведением мяча, и к контролю игрового пространства.

Пример упражнения:

- квадрат 20x20 м;
- две группы напротив друг друга - с мячами;
- одновременное ведение мяча от своей линии до противоположной;
- тренер должен корректировать проход соперников мимо друг друга с переводом мяча под дальнюю ногу; достигнув противоположной линии, игроки должны развернуться, переведя мяч подошвой под себя, и вернуться в исходную позицию;
- обращать внимание игроков на визуальный контроль мяча, партнеров и соперников при прохождении дистанции;
- предложить пройти дистанцию по одному, но максимально быстро; то же, но в парах, то же, но всей группой.

Дриблинг предполагает, как уверенный контроль мяча с ведением, так и возможность обводки соперника. Важно умение вести мяч любой ногой, работая как серединой подъема, так и внутренней или внешней его частью, при изменении направления движения необходима быстрая работа стопами ног. В дриблинге руки нужно держать пошире, чтобы лучше удерживать равновесие и блокировать соперника, голову необходимо держать выше, контролируя игровое пространство. В собственной зоне обороны необходимо избегать дриблинга. В средней зоне можно использовать дриблинг для обыгрыша соперника, удержания мяча в команде для сохранения инициативы и в случае, если нет достаточно хороших адресов для передачи. В зоне атаки отличный вариант - использовать «взрывной» дриблинг.

Упражнение

Площадка 18x30 м разделена на три зоны. В 1-й зоне - три игрока соперника, во 2-й - два, в 3-й - один. Задача ведущих - пройти три зоны без потери мяча. Задача соперника - выбить мяч у входящих в зоны. В первую зону могут войти сразу трое ведущих. Если у игрока выбили мяч, он входит в игру снова со старта.

Пас/передача

Важный компонент футбола, своего рода «язык игры» - пас на небольшое расстояние. Производится он чаще всего внутренней стороной стопы.

Передача на большое расстояние чаще всего осуществляется внутренней частью подъема, при этом тело игрока несколько отклоняется назад при непосредственном ударе по мячу.

С 8 лет уже можно обучать делать пасы внешней частью подъема. При пасах и передачах важно научить футболистов учитывать следующее:

- своевременность;
- способ выполнения;
- скорость и точность паса и передачи;
- сокрытие намерения перед исполнением (так называемый «скрытый пас»).

Упражнение. В треугольнике (расстояние определяет тренер) пас и прием осуществляются при взаимодействии одним мячом. Затем - то же, но двумя мячами; смена направления; менять пасующие и принимающие поверхности голеностопа и т.п.

Прием/остановка мяча

Одни из видов контроля мяча. Необходимо обучить юных футболистов приему мяча в одно касание с выводом мяча в положение, позволяющее тут же приступить к последующим действиям.

Очень важно научить выбирать принимающую мяч поверхность еще до непосредственного приема, а также степень усилия приема, чтобы избежать отскока. Так же важно научить в момент приема и перевода укрыть мяч корпусом под дальнюю от соперника ногу.

Качество освоения во многом зависит от умения тренера продемонстрировать правильные действия при приеме мяча серединой подъема, внутренней и внешней его частью, внутренней стороной стопы, бедром правой и левой ноги.

При освоении необходимо постепенно усложнять условия выполнения приема, в том числе при близком расположении соперника.

Важно при освоении изменять угол передачи мяча для приема и остановки, учить футболистов использовать различные принимающие поверхности.

Упражнение. В парах (мяч на пару) первый делает пас или наброс мяча, второй принимает мяч различными способами с уступающим движением в момент приема. Следует менять расстояние от пасующего, траекторию паса или наброса, скорость, угол паса и т.п.

Обманные действия и финты

Немалое внимание уделяется освоению обманным действиям. Для успешного руководства процессом освоения, чтобы они чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое освоение.

Чем больше обманных движений при разучивании - тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем - направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч - и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

В арсенале юного футболиста должны быть как минимум основные финты:

- финт уходом основан на принципе неожиданного и быстрого направления движения;
- уход выпадом – игрок, ведущий мяч, показывает выпад в одну сторону, а уходит с мячом в другую;
- уход с переносом ноги через мяч - применяется преимущественно при атаке сзади;
- финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и предварительно, при передаче мяча партнеру или ударе по воротам.

Отбор мяча

Параллельно с освоением ложным движениям и финтам необходимо постепенно обучать юных футболистов отбору мяча.

Отбор осуществляется чаще всего в момент приема мяча соперником при незначительном отскоке мяча от принимающей поверхности. Атаковать соперника с целью отбора можно и тогда, когда соперник несколько отпустит мяч от себя во время ведения.

Вначале осваивают отбор мяча ударом (часто - носком стопы) или остановкой ногой, когда нога ставится поперек направлению ведения. Затем можно перейти к освоению отпора в выпаде, а с 10 лет - к отстранению соперника от мяча корпусом (толчком плеча).

Отбор в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор с расстояния 1,5-2 м, применяя при этом носок выбивающей ноги.

Упражнение. Прямоугольник 10x20 м. Двое стоят за лицевой линией, между ними - тренер с мячом. Тренер неожиданно посылает мяч вперед, игроки быстро выбегают, стараются забрать мяч под контроль и завести его за противоположную лицевую линию. Кто это сделал - получает очко, а тот, кто сумеет еще и сделать обратную передачу тренеру, - 3 очка.

Удары

Это наиболее важные технические приемы из числа атакующих действий с мячом. Всегда, когда возникает возможность для нанесения удара по воротам, ее надо обязательно использовать. Игроки должны уметь выполнять удары различными по технике исполнения способами вне зависимости от занимаемых позиций в команде. В тренировках должно

отводиться достаточно времени и затрачиваться достаточно усилий для освоения техники ударов по воротам из различных позиций. В сложной обстановке скученности в штрафной площадке соперника важно оценить собственное положение по отношению к створу ворот и соответственно этому понять расположение вратаря.

При освоении и использовании различных способов ударов тренеру не стоит жестко регламентировать футболиста на обязательную схему «эталонного» движения. Надо так скорректировать выполнение удара, чтобы это не только не мешало, но и помогало освоить свой собственный стиль.

Способы ударов:

- внутренней стороной стопы;
- серединой подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема.

Упражнение. Игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер посылает мяч в сторону ворот, ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Владеющий старается добить, а партнер - помешать.

Введение мяча из-за боковой линии

Введение можно осуществлять как броском двумя руками из-за головы с места, так и с шага или небольшого разбега. Исходное положение – футболист с мячом в руках находится за линией вбрасывания. Ноги - на ширине плеч, или одна нога чуть впереди другой. Рабочая фаза - руки с мячом поднимаются вверх и отводятся за голову; корпус чуть отклоняется назад; ноги слегка сгибаются в коленях. Производится резкое бросковое движение обеими руками вперед, одновременно выпрямляются корпус тела и ноги, мяч выпускается из рук. Заключительная фаза - в момент выпуска мяча из рук корпус тела и руки продолжают движение. Из-за большого инерционного движения возможно падение игрока - с амортизацией руками при приземлении.

Тактическая подготовка

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численных составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций), участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

Для решения различных тактических задач тренеру следует чаще предлагать футболистам решать эти задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, используя уже освоенные технические приемы.

Тренерская задача – развить способность футболистов находить верные решения, правильно тактически выстраивать их; с первых же занятий воспитывать самостоятельность, быстроту ориентировки, творческую активность, используя упражнения, в которых игроки вынуждены осмысливать обстановку, принимать самостоятельные решения.

Следует обратить внимание на упражнения, решение которых допускает несколько вариантов. Сначала осваиваются основные части тактического взаимодействия, затем они соединяются в цепочку для закрепления и совершенствования тактических действий.

Методы освоения тактики:

- многократное повторение упражнения;
- демонстрация и видеопокказ;
- словесный рассказ;
- анализ игроком своих действий, а также действий партнеров по линии, команды в целом и соперника.

Средства взаимодействия

- взаимодействие двух, трех и более игроков: без смены мест, без соперника, со сменой

мест;

- то же, но с условным соперником;
- то же, но с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же, но с усложненным заданием (ограничение касаний, времени владения мячом, изменение размеров площадки и т.д.).

Игра 2x2 является идеальной для 7-8 летних футболистов, в которой они осваивают не только технические, но и тактические умения, поскольку происходит много контактов как с мячом, так и с партнерами и соперниками. В игре игрок без мяча оценивает положение владеющего мячом партнера и приближается к нему с целью поддержки, тем самым давая партнеру возможность воспользоваться возможностью взаимодействия или начать обводку соперника. Игрок с мячом также оценивает ситуацию и имеет возможность выбрать вариант - действовать одному или осуществить передачу партнеру.

Чтобы приобщить юного футболиста к связи с партнером, необходимо информировать его о том, что за каждым игровым амплуа (защитник, полузащитник, нападающий, вратарь) нужно видеть целостность, слагаемую из функций игроков. Важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать на ограниченной площади футбольного пространства.

Тактическая подготовка в период 8-9 лет:

- освоение как можно более широкого набора тактических взаимодействий;
- использование упражнений, моделирующих условия и интенсивность матча, а также стимулирующих игрока к проявлению инициативы;
- вовлечение игрока в процесс тактического занятия с помощью вопросов, обсуждений, советов;
- взаимодействие с партнерами при расположении «в линию», «в треугольнике», «в ромбе»;
- взаимодействие с партнерами в структуре из шести полевых игроков (7x7);
- изучение индивидуальной тактики;
- пошаговое освоение взаимодействия в игровом пространстве; изучение простейших групповых тактических взаимодействий (передача мяча в парах, тройках с продвижением, в том числе с изменением направления движений);
- развитие способности быстрого переключения от атаки к обороне и наоборот;
- освоение тактики в условиях игр 4x4, 5x5, 7x7, 8x8;
- тренировка игровых ситуаций с преимуществом игроков атаки, либо обороны, либо в равных составах;
- контроль точности выполнения технических приемов и правильного тактического взаимодействия;
- освоение различных тактических систем расположения игроков на футбольном поле; вводится понятие позиций, зон ответственности;

Главное – предоставить юным футболистам возможность сыграть на различных позициях, что позволит им лучше узнать специфику игры, а тренеру - раскрыть возможности каждого.

Игровая подготовка

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Психологическая подготовка

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива.

В этом возрасте дети неспособны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не в состоянии

выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед.

Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей.

Рекомендации по организации тренировочного процесса:

- основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1x1;
- главная задача тренера на этом этапе - научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1x1;
- применять игровые упражнения с большим количеством повторов изучаемых технических элементов;
- мотивировать игроков на протяжении всего тренировочного занятия;
- максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры;
- основное внимание в упражнениях и играх уделить индивидуальным действиям в атаке и обороне;
- главные принципы общения с детьми: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать»;
- обеспечить безопасность при проведении занятий.

Рекомендации по организации индивидуальных тренировочных мероприятий

- 1) Юный футболист получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно.
- 2) Могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждая решает свою конкретную задачу.
- 3) Работать с маленькими группами. Обращать внимание на простые правила заданий, облегченные мячи и небольшое пространство для игр.
- 4) Ставить разносторонние игровые задания.
- 5) Освоение элементарному групповому взаимодействию.
- 6) Каждому ученику – мяч.
- 7) Освоение через выполнение большого количества контактов с мячом.
- 8) Освоение игры двумя ногами.
- 9) Освоение обманных движений.
- 10) Добиваться результата через качество выполнения двигательного задания, а не интенсивностью или количеством повторений.
- 11) Позволять играть на всех позициях.
- 12) Объяснять и демонстрировать задания и игры.

15. Учебно-тематический план:

| № | Разделы подготовки | НП | | УТГ | |
|---------------------------------|---|---------|------------|-------------|----------------|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1. | Достижения сборной России. Футбол в регионе | | | | 1 |
| 2. | Развитие футбола в России и за рубежом | | | | 1 |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | | | 1 |
| 4. | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена | 1 | | 1 | 1 |
| 5. | Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж | | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Физиологические основы спортивной тренировки | | | 1 | 1 |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка | | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| 8. | Техническая подготовка | | 1 | 1 | 2 |
| 9. | Тактическая подготовка | | | 1 | 2 |
| 10. | Морально-волевая подготовка спортсмена, психологическая подготовка | | | 1 | 1 |
| 11. | Основы методики обучения и тренировки | | | 1 | 2 |
| 12. | Правила игры, организация и проведение соревнований | | | 1 | 1 |
| 13 | Достижения российских спортсменов | | | | 1 |
| 14 | Разминка перед тренировками, соревнованиями | | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Понятие о нагрузке, отдыхе и восстановлении | | | 1 | 1 |
| 16 | Интегральная подготовка | | | 1 | 1 |
| 17 | Е.В.С.К., разрядные требования и нормы | | | 1 | 1 |
| 18 | Подготовка к соревнованиям | | | 1 | 1 |
| 19 | Травмы в футболе, причины и последствия | | | 1 | 1 |
| 20 | Оказание первой медицинской помощи | | | 2 | |
| | Итого часов: | 2 | 4 | 16 | 24 |
| Общая физическая подготовка | | | | | |
| 1 | Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале дистанции, повороты на месте, размыкание, перестроение и т.д. | 9 | 12 | 16 | 24 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, мах и др. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различном исходном положении – наклоны, повороты, вращения. | 9 | 12 | 16 | 24 |
| 3 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед, в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. | 9 | 12 | 16 | 24 |
| 4 | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание, координацию. Легкоатлетические упражнения. | 9 | 12 | 16 | 24 |
| 5 | Бег на 30,60, 100, 400, 500, 800 м. кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег, прыжки в длину и высоту с места и с разбега. | 10 | 14 | 16 | 28 |
| | Итого часов: | 46 | 62 | 81 | 124 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | |
| 1. | Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м из различного исходного положения стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, сидя и т.д. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°, бег змейкой между стоек, бег прыжками, эстафетный бег. Обводка препятствий. Переменный бег на дистанции 100-150 м с ведением мяча. Подвижные игры. Бег с быстрым изменением способа передвижения (н-р быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед) | - | - | 10 | 21 |
| 2. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и т.д), с последующим быстрым выпрямлением, прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим ускорением на 10-15 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. | - | - | 10 | 21 |
| 3. | Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых | - | - | 15 | 21 |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|
| | упражнений. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, игровые упражнения с мячом тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом | | | | |
| 4. | Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки. Жонглирование мячом различными частями тела. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Подвижные игры. | - | - | 10 | 21 |
| | Итого часов: | - | - | 45 | 84 |
| Техническая подготовка | | | | | |
| 1. | Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны, назад, на месте и в движении. | 24 | 32 | 38 | 26 |
| 2. | Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу от игрока справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Удары после остановки, рывком, ведения. | 24 | 32 | 38 | 26 |
| 3. | Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнёру. Удары головой в прыжке с сопротивлением, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча. | 24 | 32 | 38 | 26 |
| 4. | Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. | 24 | 32 | 40 | 26 |
| 5. | Ведение мяча. Ведение внешней частью подъёма. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя скорость | 24 | 32 | 38 | 26 |
| 6. | Обманные движения. Обманные движения, уходы выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). | 28 | 33 | 38 | 26 |
| | Итого часов: | 148 | 193 | 230 | 158 |
| Тактическая подготовка | | | | | |
| 1. | Игра 1на1 с разными заданиями на лицевой линии защитника-зона для взятия шириной 1м, у нападающего-малого ворота. Защитник при начале игры располагается на лицевой линии, | 2 | | 8 | 20 |

| | | | | | |
|--|---|--------------|------------|------------|------------|
| | нападающий-на линии ворот. Гол засчитывается при взятии зоны на лицевой линии защитника или при голе в малые ворота нападающего. При неудачной атаке нападающий становится защитником. При взятии линии нападающий продолжает играть в атаке, а защитник в обороне. | | | | |
| 2. | Упражнение для отработки действий защиты в меньшинстве и нападения в большинстве. Группа делится на две команды, которые располагаются на противоположных половинах поля. При игре 2/2 подключается третий игрок и уходит, как только владение окончено. В обратную происходит смена ролей. При перехвате мяча защита переходит в контратаку. Защита должна играть компактно и заставлять играть нападение широко | - | 2 | 10 | 20 |
| 3. | Игра в четверо ворот (двое ворот больших и двое малых), пространство между воротами разделено центральной линией поля. Команды располагаются по диагонали больших ворот. Ввод мяча осуществляется только на половине поля соперника после предложения одного из своих футболистов. Команде владеющей мячом, разрешается завершать атакующие действия после перехода в чужую зону всех партнеров. Отбор мяча разрешается при условии перехода обороняющейся команды в зону владения мячом. | | | 10 | 20 |
| Итого часов: | | 2 | 2 | 28 | 60 |
| Психологическая подготовка | | | | | |
| 1. | В процессе воспитания морально-волевых качеств применяется широкий круг методов-убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации в условиях тренировочных занятий и соревнований. | 2 | 2 | 12 | 24 |
| Итого часов: | | 2 | 2 | 12 | 24 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 3 | 4 | 6 | 20 |
| Участие в соревнованиях | | По календарю | | | |
| Общее количество часов: | | 312 | 416 | 624 | 832 |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по футболу учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по футболу определяется организацией на основе ФССП. С учетом специфики футбола определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными (половыми) и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по футболу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по футболу утверждается директором учреждения после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических (60 мин) часах. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов,

- на тренировочном этапе – до 3-х академических часов, при менее чем 4-хразовых тренировочных занятиях в неделю, где нагрузка составляет 20 часов в неделю, продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х академических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы на этапе спортивной подготовки. По результатам сдачи нормативов на этапе спортивной подготовки осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

- Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой нормативы этапа спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте;

- выполнение упражнений без разминки;

- травмы при грубой игре и невыполнение требований судьи.

При занятиях спортивными играми должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

После окончания занятий спортивными играми принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Занятия по спортивным играм проводятся на стадионах, футбольных полях и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.

Педагог до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле.

Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча.

При занятии в спортивном зале проверяет полы (на полах после влажной уборки играть запрещается).

Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви.

Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов.

Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора-общественника.

Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10м около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

Во время проведения игр учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|-----------------------------|
| 1. | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| 2. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 5 м) | штук | 4 |
| 3. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м) | штук | 4 |
| 4. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 м) | штук | 8 |
| 5. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
| 7. | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой | комплект | 4 |
| 8. | Сетка для переноски мячей | штук | на группу 2 |
| 9. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 10. | Секундомер | штук | на тренера- преподавателя 1 |
| 11. | Свисток | штук | на тренера-преподавателя 1 |
| 12. | Тренажер "лесенка" | штук | на группу 2 |
| 13. | Фишка для установления размеров площадки | штук | на группу 50 |
| 14. | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины "футбол" | | | |
| 15. | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
| 16. | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
| 17. | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера-преподавателя 1 |
| 18. | Мяч футбольный (размер N 3) | штук | 14 |
| 19. | Мяч футбольный (размер N 4) | штук | 14 |
| 20. | Мяч футбольный (размер N 5) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | |
| 21. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м) | штук | 2 |
| 22. | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | комплект | на тренера-преподавателя 1 |
| 23. | Мяч для мини-футбола | штук | на группу 14 |
| Для спортивной дисциплины "пляжный футбол" | | | |
| 24. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м) | штук | 2 |
| 25. | Мяч для пляжного футбола | штук | на группу 14 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | |
|---|--------------|---------|-----------|-----------------------------|
| № | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки |

| п/п | | измерения | единица | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|---------|
| | | | | 1 год | 2 год | 3 год | До 3 | Свыше 3 |
| | | | | Количество | | | | |
| Для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | | | |
| 1. | Мяч футбольный (размер N 3) | штук | на группу | 14 | - | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный (размер N 4) | штук | на группу | - | 14 | 14 | 12 | - |
| 3. | Мяч футбольный (размер N 5) | штук | на группу | - | - | - | - | 12 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – повышение квалификации не реже одного раза в три года.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

– Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985- 239 с.

– Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик. - М.: Терра –Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.

– Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ...д-ра пед. наук/ А.П. Золотарёв. - Краснодар, 1997. - 5 с.

– Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/ Г.С. Лалаков.- Омск, 1998.-54 с.

– Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика /Г.В. Монаков.- 2-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2007.-288 с.

– Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико – тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. -232 с.

– Сучилин А.А. Теоретико – методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. в виде научного доклада/ А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 74 с.

- Тюленьков С.Ю. Теоретико - методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, М., 1997. - 116 с.
- Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина.- М.: Физкультура, образование и наука, 1999.- 254 с.
- Футбол: Поурочная программа для учебно – тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. Ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. -М., 1986.- 261 с.
- Футбол: Учебная программа для спортивных школ. - М., 1981.- 1148 с.
- Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000. -150 с.
- Юный футболист: учеб. пособ. Для тренеров / под. Общ. Ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М., Физкультура и спорт, 1983. -255 с.
- Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
- Министерство физической культуры и спорта Удмуртской Республики (<http://sportturizm.udmurt.ru/>)
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: (<http://lib.sportedu.ru/press/>);
- Официальный интернет-сайт Российского футбольного союза [Электронный ресурс] (<http://www.rfs.ru/rfs/information/general/Contacts/>)
- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024