

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Победа»

Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению:  
педагогическим советом  
протокол № 2  
от «26» августа 2024г.

  
УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «СШ «Победа»  
А.В. Чугуев  
приказ МБУ ДО «СШ «Победа»  
от «26» августа 2024 г. № 187

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000

**Исполнители:**

Тренеры-преподаватели  
МБУ ДО «СШ «Победа»

г. Новоалександровск, 2024 г.

## Содержание

<b>I. Общие положения .....</b>	<b>3</b>
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по футболу .....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по футболу.....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....</b>	<b>4</b>
3. 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» .....	4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» .....	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы» .....	5
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	7
7. Календарный план воспитательной работы .....	8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	10
9. Планы инструкторской и судейской практики .....	15
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	17
<b>III. Система контроля .....</b>	<b>17</b>
11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....	17
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки .....	18
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы .....	18
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»... ..</b>	<b>20</b>
14. Программный материал... ..	20
15. Учебно-тематический план.....	29
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» .....</b>	<b>32</b>
16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы .....	
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>32</b>
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	32
18. Кадровые условия реализации Программы .....	36
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	37

## **I. Общие положения**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»** (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а так же в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. N71480).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Победа» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. N 1000 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. N71480) (далее – ФССП).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

### **2. Целями Программы являются:**

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1000 (далее – ФССП);
- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта);
- подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся.

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

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Футбол» - 0010002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	001	001	2	6	1	1	Я

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №2

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)	4-5	10	12

**4. Объем программы**

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

**5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий.

№ 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)
<b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.</b>			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>Специальные учебно-тренировочные мероприятия.</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### **Спортивные соревнования**

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.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

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

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, фестивалей.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

На этапе начальной подготовки - двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах					
		6	7-8	10-12	12-16
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)					
		14-28		12-24	
1.	Общая физическая	13-17	13-17	13-17	13-17

	подготовка (%)				
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	78
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29

**Годовой учебно - тренировочный план МБУ ДО «Спортивная школа «Победа» по виду спорта «Футбол»**  
(с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году).

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7-8		10-12		12-16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3		3		
		Наполняемость групп (человек)							
		14-28			12-24				
		ЭНП-1 (6 час)	ЭНП-2 (7 час)	ЭНП-3 (8 час)	До трех лет		Свыше трех лет		
			УТГ-1 (10 час)	УТГ-2 (11 час)	УТГ-3 (12 час.)	УТГ-4 (14 час)	УТГ-5 (16 час)		
1.	Общая физическая подготовка	50	56	62	82	85	100	110	118
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	45	60	70	82
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	40	42	50	58
4.	Техническая подготовка	150	164	184	194	200	110	130	146
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	36	40	68	80	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	16	18

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	12	16	14	20	58	70	80
8.	Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	4	4	4	4	6
9.	Интегральная подготовка	98	122	144	104	126	168	198	230
10.	Количество часов в неделю	6	7	8	10	11	12	14	16
11.	Количество часов в год	312	364	416	520	572	624	728	832

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: 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</p>	В течение года

		привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	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 г.г. 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	Февраль Апрель Май Июнь Ноябрь Декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		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 графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и

			спортивных соревнований
--	--	--	-------------------------

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### Тематический план для работы со спортсменами по этапам подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма			Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия		
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия <b>(приложение №1)</b> Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	специалист по антидопинговому обеспечению	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> <b>(приложение №2).</b>
	4. Онлайн обучение на		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-Курса - это неотъемлемая

	сайте РУСАДА				часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> ( <b>приложение №2</b> ). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации ( <b>приложения №3 и №4</b> ). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Специалист по антидопинговому обеспечению	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Специалист по антидопинговому обеспечению	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия ( <b>приложение №1</b> ) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового

					образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> ( <b>приложение №2</b> ). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации ( <b>приложение №5 и №6</b> ). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.	
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопинговому обеспечению	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	
5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Специалист по антидопинговому обеспечению	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	

#### Определения терминов:

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-

контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

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 обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

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

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

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

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

### Теоретические основы судейства

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Ставропольском крае. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение правил игры. Требования к единой трактовке правил.
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;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «удобный» и «неудобный» судья;</li> <li>- сохранение доверия;</li> <li>- тесты проверки судьи игроками (психологический, профессиональный, административный);</li> <li>- «язык» тела;</li> <li>- внешность (внешний вид);</li> <li>- поза (положение тела);</li> <li>- жесты.</li> </ul>
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теория и практика единоборств в современном спорте;</li> <li>- взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил;</li> <li>- опасная атака соперника (критерии);</li> <li>- принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств;</li> <li>- технический фол;</li> <li>- квалификация умысла (критерии);</li> <li>- грубость и агрессивность;</li> <li>- структура и содержание неправильного технического приема;</li> <li>- мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии);</li> <li>- мелкий («невидимый») фол;</li> <li>- захваты и задержки;</li> </ul> <p>Последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады: проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика нарушений;</li> <li>- предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях);</li> <li>- штрафной за нарушение Правил игры;</li> <li>- изменения в Правилах игры;</li> <li>- изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)</li> </ul>
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	
Тестирование	- тестирование по знанию Правил

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

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

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-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.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-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 учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 3-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.

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.).

#### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

<b>Время проведения</b>	<b>Средства восстановления</b>
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ - сауна, массаж

### **III. Система контроля**

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

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:

а) 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.

б) 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 прохождения спортивной подготовки

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

## 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением	с	не более		не более	

	направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)		-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<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	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<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. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
------	---	---

#### IV. Рабочая программа

##### 14. Программный материал

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

**Этап начальной подготовки 1 года обучения. Основные направления тренировок обучающихся (6 часов в неделю).**

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения по рукопашному бою (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы												
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
			52 недели												
1	Общая физическая подготовка	50	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	150	12	13	13	13	12	13	13	13	12	12	12	12	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	-	1	1	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-
8	Контрольно-переводные нормативы	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
9	Интегральная подготовка	98	8	8	9	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8
Всего часов:		312	25	28	28	27	24	26	27	27	28	24	24	24	24

**Этап начальной подготовки 2 года обучения. Основные направления тренировок обучающихся (7 часов в неделю).**

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов по футболу для группы начальной подготовки 2 года обучения. (7 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы												
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
			52 недели												
1	Общая физическая подготовка	56	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	164	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-
8	Контрольно-переводные нормативы	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
9	Интегральная подготовка	122	10	10	11	10	10	10	10	10	11	10	10	10
Всего часов:		364	29	31	32	31	32	31	31	31	33	28	28	27

**Этап начальной подготовки 3 года обучения. Основные направления тренировок обучающихся (8 часов в неделю).**

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов по футболу для группы начальной подготовки 3 года обучения. (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
			52 недели											
1	Общая физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	184	15	16	15	16	15	15	15	16	16	15	15	15
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	16	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1
8	Контрольно-переводные нормативы	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
9	Интегральная подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Всего часов:		416	34	36	34	35	34	35	34	37	38	33	33	33

**Этап начальной подготовки**

**Основные задачи начальной подготовки.**

- сохранение и преумножение любви и тяги к футболу;
- воспитание патриотов своего футбольного клуба (школы);
- формирование уважительного отношения к партнерам, руководству и тренерам;
- систематическая общевоспитательная работа;
- взаимодействие с родителями и учителями физкультуры общеобразовательных школ, где учатся юные футболисты;
- освоение основ техники футбола (остановке и передаче мяча, ведению и обводке, ударам по воротам, обманным движениям-финтам), а также отбору мяча, боковым перемещениям, жонглированию, дриблингу;
- укрепление здоровья учеников, развитие общей физической подготовленности (особое внимание – координации, быстроте реагирования и передвижений);
- формирование восприятия футбола как командной игры (из чего следует необходимость согласовывать личные интересы и действия на поле с интересами и действиями других игроков и команды в целом), не подавляя, однако, индивидуальности юного игрока, которая должна работать на благо команды;
- формирование понимания, что успех невозможен без систематических тренировок, и освоение правильного выполнения тренировочных заданий/упражнений.

**Индивидуализация тренировочного процесса.**

В ходе тренировочного занятия рекомендуется подбирать задания, учитывая различия того или иного юного спортсмена по уровню физической, технической и тактической подготовленности. Такая индивидуализация тренировочного процесса позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Во время тренировочного занятия группы спортивной подготовки рекомендуется разбивать на подгруппы в зависимости от физической подготовки и уровня умений юных спортсменов. Самобытность в юном игроке следует всемерно поощрять и развивать, не отбивая охоты искать свою оригинальность, что и заложит основы индивидуального стиля игры.

### **Возрастные особенности детей 7-9 лет**

В указанном возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий отражается на психологии детей. Они в этом возрасте очень эмоциональны, но легко поддаются внушению. Появляется стремление проверить свои силы, добиваться тех или иных достижений. Развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемому.

**Способность к запоминанию** у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причем запоминание в этом возрасте идет не от конкретных явлений к обобщению, как у взрослых, а наоборот, от общего представления – к отдельным деталям.

Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни.

У детей 7-9 лет **происходят изменения в костной системе**, что во многом определяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действия оказывают большое влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрасте очень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезны упражнения, укрепляющие околопозвоночные мышцы.

**Мышечный аппарат** в этом возрасте развивается неравномерно: крупные мышцы – быстрее, малые – медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу. При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности.

Тренер должен помнить, что процессы окостенения у детей еще не завершены, и нужно больше внимания уделять упражнениям, способствующим укреплению стопы. Необходим индивидуальный подход.

**Сердце ребенка** при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови у детей происходит в основном за счет усиления сердцебиения.

**Развитие дыхательных мышц** обеспечивает большую глубину дыхания и значительное увеличение легочной вентиляции, необходимой для интенсивной мышечной работы.

**Частота дыхания** в этом возрасте – в среднем 20 - вдоха/выдоха в минуту.

**Необходимо учитывать**, что сила и выносливость развиваются параллельно вместе с развитием ребенка.

**Обязательно нужно** давать упражнения для укрепления стопы (выполнять 3-5 мин).

**Исключить упражнения долгого виса** (более 15 сек) и упражнения с натуживанием. Больше давать упражнений динамического характера.

**Необходимо продолжать** расширять базовые двигательные возможности. Органы чувств юных футболистов обостряются, улучшается правильное предвидение поведения мяча.

**Занятия по технике** следует проводить тщательнее, чтобы быть уверенным в том, что с самого начала будет прививаться правильное умение, переходящее затем в правильный навык.

Можно все больше ориентировать юных футболистов не только на правильное выполнение технического приема, но и на точность.

**Все лучше и лучше начинают понимать и запоминать** правила игры.

**К 9 годам начинают понимать** ходы соперника, а также – как открыться, как закрыть, лучше оценивают и понимают положение партнера.

**Уменьшается время** двигательной реакции.

**Необходимо работать** над всеми видами быстроты и скорости.

Однако следует **исключить форсирование двигательной подготовки**, поскольку организм пока неустойчив, подвергается заболеваниям и срывам, быстро наступает утомление.

У юных футболистов к этому возрасту **возрастает интерес к тренировкам**, работе над техникой и тактикой.

**Приоритетными для целенаправленного воспитания** на данном этапе являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости, координации.

**Примечание:** гибкость быстрее и лучше развивается у девочек, поскольку они отличаются от мальчиков более высокой суставной подвижностью, обусловленной большей эластичностью и растяжимостью суставных связок под воздействием эстрогенов на соединительную ткань. Однако суставная подвижность приводит к тому, что девочкам труднее длительное время сохранять статичное положение (упор), и требует аккуратного подхода к подбору упражнений и объему тренировочных нагрузок во избежание травматизма суставов.

**Внимание у детей 7-9 лет удерживается с трудом**, поэтому замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один «прием». Показ должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением.

Поскольку дети данного возраста имеют **недостаточный уровень развития психомоторных функций**, необходим внимательный, индивидуальный подход к занимающимся. В данной возрастной группе чрезмерно большие объемы физических нагрузок лишь сдерживают формирование технических навыков.

**Поэтому на начальном этапе подготовки не рекомендуется:**

1. Требовать обязательного выполнения упражнений в максимальном темпе;
2. Давать много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку;
3. Изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов;
4. Проводить двухсторонние игры по правилам «взрослого» футбола.

**Этап начальной подготовки делится на два периода:**

1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).

**Задача начального периода** – ознакомление с техническими приемами и элементарными сведениями о тактической подготовке. Занимающимся объясняют назначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает (с помощью тренера) наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

**Задача углубленного периода** – расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, следует обращать внимание на естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обуславливают незначительную разницу двигательных возможностей девочек

и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, т. е., как было сказано выше, до начала пубертатного скачка.

**Тренеру следует придерживаться такой последовательности:**

### **1. Демонстрация (показ), рассказ**

Дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождаться пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.

### **2. Разучивание в целом и по частям**

Разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при необходимости отдельные детали. Нельзя игнорировать ошибки, оставляя их без замечаний. При необходимости – давать так называемые подводящие упражнения, наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного технического приема.

### **3. Повторение упражнений**

Наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений в каждой), с достаточными для отдыха интервалами.

### **Планирование и содержание тренировочных занятий**

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 и тактическая 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, ударах и остановках (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 мячей; 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.

### **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.

### **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.

### **Теоретическая подготовка**

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

**Основные методы:** беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

## **Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (этап спортивной специализации) основные направления тренировок обучающихся (10 часов в неделю)**

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов по футболу для учебно-тренировочной группы 1 года обучения. (10 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
			52 недели											
1	Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6
2	Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

3	Участие в спортивных соревнованиях	40	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
4	Техническая подготовка	194	16	16	17	16	16	16	16	17	16	16	16	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Контрольно-переводные нормативы	4	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-
9	Интегральная подготовка	104	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8
Всего часов:		520	45	45	44	43	44	43	43	46	45	42	40	40

**Учебно-тренировочный этап 2 года обучения (этап спортивной специализации) основные направления тренировок обучающихся (11 часов в неделю)**

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов по футболу для учебно-тренировочной группы 2 года обучения. (11 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
			52 недели											
1	Общая физическая подготовка	85	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	40	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
4	Техническая подготовка	200	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
8	Контрольно-переводные нормативы	4	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-
9	Интегральная подготовка	126	10	11	11	11	11	11	10	10	11	10	10	10
Всего часов:		572	49	49	50	50	50	50	49	50	47	44	42	42

**Учебно-тренировочный этап 3 года обучения (этап спортивной специализации) основные направления тренировок обучающихся (12 часов в неделю)**

План-график распределения учебно-тренировочных часов по футболу для учебно-тренировочной группы 3 года обучения. (12 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
			52 недели											
1	Общая физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
4	Техническая подготовка	110	9	10	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	68	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	14	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
8	Контрольно-переводные нормативы	4	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
9	Интегральная подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
<b>Всего часов:</b>		<b>624</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	

**Учебно-тренировочный этап 4 года обучения (этап спортивной специализации) основные направления тренировок обучающихся (14 часов в неделю)**

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов по футболу для учебно-тренировочной группы 4 года обучения. (14 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы												
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
			52 недели												
1	Общая физическая подготовка	110	10	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	50	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
4	Техническая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6
6	Инструкторская и судейская практика	16	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
8	Контрольно-переводные нормативы	4	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
9	Интегральная подготовка	198	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	16	16	16
<b>Всего часов:</b>		<b>728</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	

**Учебно-тренировочный этап 5 года обучения (этап спортивной специализации) основные направления тренировок обучающихся (16 часов в неделю)**

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов по футболу для учебно-тренировочной группы 5 года обучения. (16 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы												
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
			52 недели												
1	Общая физическая подготовка	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
2	Специальная физическая подготовка	82	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
4	Техническая подготовка	146	12	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7
6	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	80	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
8	Контрольно-переводные нормативы	6	1	1	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
9	Интегральная подготовка	230	19	20	19	19	19	19	19	20	19	19	19	19	19
<b>Всего часов:</b>		<b>832</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	

## Общая характеристика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

**Цель:** овладение основами техники и тактики, физическая подготовленность.

### **Задачи:**

1. формирование двигательных умений;
2. оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения, контрольное тестирование;
3. формирование способности стабильно решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного решения.

### **Учет индивидуальных особенностей.**

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Это необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Учебно-тренировочный процесс должен строиться на основе таких закономерностей и принципов:

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

**Преимственность** – 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-преподаватели готовят юных игроков к футболу, в который они будут играть впоследствии в профессиональных командах. Поэтому наставникам необходимо предвидеть «футбол будущего» и учить подопечных нужным элементам.

Большинство теоретиков и практиков сходятся в том, что футбол со временем становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого сопротивления 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 интенсивность попыток соперника отобрать мяч уже 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. Особенно важны такие специальные качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения, взрывная сила и координация движений.

При этом, хотя футбол – командная игра, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) командные задачи второстепенны. Важнее – индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. Особо востребованными оказываются те игроки, чье индивидуальное технико-тактическое мастерство позволит эффективно выполнять задачи при активном противодействии соперника.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в их 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-преподавателю 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-преподавателем.

**Соревновательная деятельность футболиста** заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения.

**Игровое решение футболиста** зависит от следующих элементов:

**Мяч:** его местонахождение; кто осуществляет владение мячом.

**Ворота:** угроза собственным воротам со стороны соперника или, напротив, угроза воротам соперника.

**Соперники:** их расположение на поле; владение или не владение мячом; уровень угрозы; эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

**Партнеры:** их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза воротам соперника; эффективность оборонительных или атакующих действий.

Следовательно, при подборе тренировочных упражнений для комплексного решения задач подготовки футболиста всегда необходим учет этих четырех компонентов: **мяч, ворота, соперники, партнеры.**

### **Особенности тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Мировой опыт свидетельствует, что на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей не слишком различается до 12-13 лет, то есть до начала т.н. пубертатного скачка. Хотя девочки дошкольного и младшего школьного возраста по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет).

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

У девочек одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает **силовая выносливость к работе динамического характера.** Измеренная в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», она увеличивается у них более чем на 60%.

Особенно бурное развитие *скоростно-силовых качеств* (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно – в течение всего школьного возраста.

Главное в работе тренера-преподавателя с девушками – подобрать нагрузку так, чтобы в наиболее благоприятные периоды она была оптимальной для получения учебно-тренировочного эффекта. В зависимости от периодов МЦ у своих учениц тренер-преподаватель может объединить их в соответствующие группы и дать разные по интенсивности задания. С точки зрения спортивной подготовки возраст 10-14 лет является решающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Основные задачи на этом этапе:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты в различных ее проявлениях;
- содействие развитию специальной выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.

Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девушек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходит быстрее, чем у юношей, что позволяет постепенно наращивать интенсивность тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта, особенно на начальных этапах подготовки, требует индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Индивидуализация учебно-тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Тренеры-преподаватели на этом этапе должны больше индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, что в конечном итоге заложит основы как двигательных умений, так и навыков, которые так отличают индивидуальный стиль игры признанных мастеров.

Юные спортсмены постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основное внимание уделяется обучению обманным действиям. Для успешного руководства процессом обучения, чтобы юные спортсмены чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое обучение.

В течение всего учебного сезона превалируют игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.

*Основные черты мальчиков 10-14 лет:*

- высокая двигательная активность;
- большой энтузиазм к соперничеству;
- из-за слабых мышц – проблемы с координацией;
- низкая концентрация внимания;
- сильная и некритическая ориентация на взрослых.

В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактике футбола. Юные спортсмены двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Можно приступать к изучению основных приемов игры в футбол. Улучшаются общие проявления КС, которые нужно применять в упражнениях, направленных на технико-тактическое обучение.

Соревновательный характер упражнений стимулирует занимающихся к состязательности, необходимой при дальнейшем обучении юных спортсменов командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме – лучший способ добиться намеченных целей.

Значительное место в программе подготовки должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, многоскоки, быстрые спрыгивания, напрыгивания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8–10 раз по 10–15 сек., в виде нескольких серий с интервалами отдыха в 2–3 мин. Надо помнить, что развитие скоростно-силовых качеств определяет перспективы многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов.

Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе.

Обучать финтам 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.

### **Психологические аспекты подготовки юных футболистов**

Важным элементом в футболе является *психологическая подготовка*. Она воспитывает следующие качества:

- уверенность в своих силах;
- желание достижения успеха и стремление бороться до конца;
- оптимальный уровень мотивации и эмоционального возбуждения (оптимальная боевая готовность);
- устойчивость к стресс-факторам спортивной деятельности;
- способность к психологической саморегуляции.

В зависимости от возраста и текущего этапа подготовки объем, содержание, формы и методы психологического обеспечения в имеют свою специфику.

На этапе спортивной специализации (возраст 10-14 лет) значение психологической подготовки возрастает. Количество игр и соревнований на данном этапе существенно увеличивается, при этом в силу половозрастных характеристик отмечается лабильность эмоционального состояния. Сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, но улучшается коммуникативность, проявляется самостоятельность, уравновешенность и самоконтроль. На этом этапе большое влияние на силу мотивации оказывает деятельность тренера-преподавателя.

Выбор футбола – спорта, традиционно считающегося мужским, – должен быть осознанным и самостоятельным со стороны юных спортсменов. Элементы когнитивного тренинга позволяют в достаточной мере сформировать развитое игровое мышление, креативность, улучшить показатели скорости обработки информации и скорость реакции.

### **Обучение футбольного вратаря (10-14 лет)**

**Акцент:** происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипер должен освоить школу техники игры вратаря.

**Цель:** расширение арсенала технических приемов.

**Задачи:**

- овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей
- обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;
- тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
- развитие реакции на движущийся объект;
- умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

**Характеристика юных вратарей 10-14 лет:**

- улучшение координации, быстроты, выносливости и силы;
- хорошая зрительная память;
- хорошая самоуверенность;
- базовые навыки футбола;
- расширение и увеличение технических умений.
- хорошая зрительная и слуховая память;
- желание учиться;
- упорство;
- развитие соревновательного духа.

**Содержание тренировки вратаря (10-14 лет)**

**Акцент:** необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению уже освоенных технических приемов, понимание смысла собственных движений.

**Технико-тактическая подготовка:**

- дальнейшее освоение базовых технических приемов;
- виды перемещений в воротах;
- ловля низколетящих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
- изучение ловли и отбивания мяча с падением;
- дальнейшее обучение игре ногами;
- ввод мяча в игру (рукой, ногой);
- выбор позиции в воротах;
- вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь.

**Физическая подготовка:**

- улучшение координационных способностей;
- развитие общей выносливости;
- развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических действий, ловкость, гибкость, прыгучесть).

**Психологическая подготовка:**

- воспитывать чувство уверенности и значимости в команде;
- решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
- объем, устойчивость и переключаемость внимания;
- способность к вероятному прогнозированию событий.

**Роль тренера-преподавателя:**

- методология, обучение технике (демонстрация, внедрение, исправление);
- эмоциональное и техническое лидерство;
- организационные и коммуникативные навыки;
- обучение стимулированием;
- закладывание командного духа.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о

				травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	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.
	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.

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

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» 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», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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.

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».

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

### **17. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки**

включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8

5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

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

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 организация систематического медицинского контроля.

### 18. Кадровые условия реализации Программы

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).

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020г. № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022г. № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019г. № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010г. № 761н).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia, 2003г.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985г.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987г.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – Нижний Новгород.
5. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003г.
6. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Выпуск 13. Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общей редакцией д.м.н., профессора Р.Н.Дорохова, Смоленск, 2017г.
7. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017г. – 200 с.
8. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
9. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230 об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
10. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2015 г.
11. Программа подготовки футболистов 6-9 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2020 г.
12. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004г. -192 с.
13. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Иванов О.Н., Кузнецов А.А.– М.: ФГБУ ФЦПСР 2020г. – 193 с.
14. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021г. – 99 с.
15. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021г. – 107 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.**

- 1 Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 2 Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 3 Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
- 4 <http://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
- 5 <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
- 6 Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
- 7 Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678540

Владелец Чугуев Андрей Васильевич

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025