

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО «Спортивная школа»
Джанкойского района

Приказ



В.И. Козловский

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7- 14 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель
Козловский Виктор Петрович

г.Джанкой
2023г.

I. Общие положения

1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 1000 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-16
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728-832

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

- 5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. 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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2			3				
		Наполняемость групп (человек)							
		14			12				
1.	Общая физическая подготовка	46	60	70	70	70	82	105	137
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	40	40	44	70	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	40	44	58	60
4.	Техническая подготовка	145	190	180	182	182	220	145	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	37	37	44	84	95
6.	Инструкторская и судейская	-	-	-	11	11	13	16	18

	практика								
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	16	16	16	16	20	60	70
8.	Интегральная подготовка	100	142	142	124	124	125	190	218
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	624	728	832

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	- формирование навыков наставничества; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	в течение года

	за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, посвященных праздникам, дням воинской славы и памятным датам, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление спортсменов с правилами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельное прохождение обучения
	Контроль знаний антидопинговых правил	декабрь	Проводит инструктор-методис учреждения

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня
	приобретение навыков судейства и проведения спортивных	в течение года в рамках участия в спортивных

	соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	соревнованиях различного уровня
--	---	---------------------------------

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Получение заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.	При зачислении в группы начальной подготовки (1-й год обучения)
	Ежегодные медицинские осмотры	Раз в полгода
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медико-биологические средства восстановления (рациональное питание, фармакологические препараты и витамины)	В течении года
	Физиотерапевтические методы восстановления (массаж, гидропроцедуры, баня)	В течении года
	Лечебнопрофилактические обследования	При необходимости

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

В группах начальной подготовки второго и третьего годах обучения лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебнопрофилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

На учебно-тренировочный этапе (этап спортивной специализации) медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий,

широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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 (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	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 направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количеств о попадани й	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием	см	не менее	

	двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)		30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

Вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «футбол»

1. Зарождение и развитие вида спорта.
2. Физическая культура как средство воспитания человека.
3. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
5. Техника безопасности при занятиях футболом.
6. Правила вида спорта «Футбол».
7. Роль режима дня и питания обучающихся.
8. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
9. Теоретические основы технико-тактической подготовки.
10. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

14. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

1. упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;
- упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками, наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза, поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз, угол в исходном положении лежа, сидя, разнообразные сочетания этих упражнений, упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногами в

разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

2. упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях, опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях, лазание по канату и шесту, размахивания в висе, упражнения на равновесие, броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями, игры и эстафеты с элементами акробатики.

3. упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров, повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время, бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения, кратковременные ускорения в облегченных условиях, общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий, метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса, ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

4. упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов, упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза, лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору, преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах, висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры, упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера, лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната, упражнения со штангой, эспандером, метание мячей, гранат, толкание ядра, камней на дальность.

5. упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину, метание гранат, набивных мячей, толкание ядра, бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями, подвижные игры, игры на местности, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза, спортивные игры с применением силовых приемов.

6. упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, бег 500, 600, спортивные игры ручной мяч, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров, походы, кроссы от 3 до 10 км на время и на более длинные дистанции без учета времени.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости, прыжки вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом», повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении, остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

3. Удары по мячу головой: удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега,

по летящему навстречу мячу, удары на точность в определенную цель.

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

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

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

7. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками, ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега, ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

- Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на поле, умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника, выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча;

- Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных ударов по мячу, применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения, применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации;

- Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков, уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар, комбинация «игра в стенку», выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

2. Тактика защиты

- Индивидуальные действия: правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, выбор момента и способа действия для перехвата мяча, умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

- Групповые действия: противодействие комбинации «стенка», взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

- Учебные и тренировочные игры: обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке

Теоретическая подготовка.

С целью повышения общих и специальных знаний футболистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены.

Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы.

Психологическая подготовка.

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Выделяются два основных направления психологической подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе: создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки: создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка спортсмена должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования спортсмена, а не только на подготовку его к предстоящему соревнованию.

К числу задач общей психологической подготовки относятся следующие задачи:

- воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в частности формирование и совершенствование специализированных видов восприятия (чувство воды, чувство мяча, чувство времени...);
- развитие внимания, в частности его устойчивости, сосредоточенности, переключении, быстроты мобилизации и т.д;
- развитие наблюдательности, умение быстро и правильно схватывать важные особенности спортивных ситуаций;
- развитие памяти и воображения, в частности способности точно запоминать, быстро и правильно «схватывать» тактические и технические приёмы;
- развитие способности мобилизовать сценические эмоции, направленные на решение спортивных задач, способности управлять своими эмоциями в процессе спортивной деятельности;
- развитие наглядно-действенного мышления, способности быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;
- развитие волевых качеств спортсмена в соответствии с требованиями волевой подготовки.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

В группах начальной подготовки второго и третьего годах обучения лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебнопрофилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка заключается в соединении, объединении в единое целое различных сторон подготовленности, что позволяет с максимальной эффективностью реализовать двигательный, функциональный, психологический потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности. Наиболее рациональной формой интегральной подготовки являются тренировочные игры, товарищеские матчи.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

1. упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;
- упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками, наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза, поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз, угол в исходном положении лежа, сидя, разнообразные сочетания этих упражнений, упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

2. упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях, опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях, лазание по канату и шесту, размахивания в висе, упражнения на равновесие, броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями, игры и эстафеты с элементами акробатики.

3. упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров, повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время, бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения, кратковременные ускорения в облегченных условиях, общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий, метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса, ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

4. упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов, упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза, лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору, преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах, висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры, упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера, лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната, упражнения со штангой, эспандером, метание мячей, гранат, толкание ядра, камней на дальность.

5. упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину, метание гранат, набивных мячей, толкание ядра, бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями, подвижные игры, игры на местности, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза, спортивные игры с применением силовых приемов.

6. упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, бег 500, 600, спортивные игры ручной мяч, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров, походы, кроссы от 3 до 10 км на время и на более длинные дистанции без учета времени.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

- Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений, эстафеты с элементами старта, подвижные игры, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом:

- Упражнения для развития дистанционной скорости: Ускорения под уклон 3-5 градусов, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанции 100-150 м.

- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости Челночный бег Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Также с мячом Выполнение элементов техники в быстром темпе.

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением, подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения, прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке, вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность, удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность, толчки плечом партнера, борьба за мяч

- Для вратарей: из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором,

сжимание теннисного мяча, многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками, броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон, серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, то же с ведением мяча, переменный бег, кроссы с переменной скоростью, многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка, игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами, кувырки вперед, назад, в стороны, жонглирование мячом, парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями, эстафеты с элементами акробатики.

- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой, прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин, переворот в сторону с места и разбега, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, из стойки на руках кувырок вперед, переворот вперед с разбега.

Техническая подготовка

1. Техника передвижения: различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

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

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

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

6. Обманные движения (финты): обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч, финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

7. Отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в

широком выпаде и в подкате.

8. Вбрасывание мяча: вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега, вбрасывание мяча на точность и дальность.

9. Техника игры вратаря: ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей, ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением, ловля мячей на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

- Индивидуальные действия: оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча, эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации

- Групповые действия: взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия: выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды, расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты

- Индивидуальные действия: противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, совершенствование в перехвате, применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

- Групповые действия: взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера, организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», организация и построение «стенки», комбинация с участием вратаря.

- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды, организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты, выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

- Учебные и тренировочные игры: обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка.

С целью повышения общих и специальных знаний футболистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены.

Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы.

Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску

течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Выделяются два основных направления психологической подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе: создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки: создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка спортсмена должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования спортсмена, а не только на подготовку его к предстоящему соревнованию.

К числу задач общей психологической подготовки относятся следующие задачи:

- воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в частности формирование и совершенствования специализированных видов восприятия (чувство мяча, чувство времени...);
- развитие внимания, в частности его устойчивости, сосредоточенности, переключении, быстроты мобилизации и т.д;
- развитие наблюдательности, умение быстро и правильно схватывать важные особенности спортивных ситуаций;
- развитие памяти и воображения, в частности способности точно запоминать, быстро и правильно «схватывать» тактические и технические приёмы;
- развитие способности мобилизовать сценические эмоции, направленные на решение спортивных задач, способности управлять своими эмоциями в процессе спортивной деятельности;
- развитие наглядно-действенного мышления, способности быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;

- развитие волевых качеств спортсмена в соответствии с требованиями волевой подготовки.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «футбол».

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «футбол». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «футбол», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по футболу. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Участие в спортивных соревнованиях

Планирование соревнований по футболу включают в себя поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного уровня и ранга.

Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным видам соревнований относятся:

- чемпионаты или первенства;
- розыгрыши кубка;
- официальные отборочные соревнования.

К вспомогательным соревнованиям относятся:

- показательные игры;

- учебные двусторонние игры;
- контрольные игры;
- товарищеские игры.

Соревнования планируются и проводятся исходя из оптимального количества календарных игр для каждой возрастной группы.

Контрольные игры проводят с целью подготовки команды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки готовности футболистов к этим соревнованиям. ~~Контрольные~~ игры следует проводить с соперниками из своей лиги или с более сильными командами. Также целесообразно участие в Турнирах с командами, использующими различные системы построения игры. В контрольных играх делается упор на использование ранее изученных групповых и командных действий в зависимости от тактического построения соперников. В ходе контрольных игр совершенствуются различные комбинации, как в игровых эпизодах, так и при стандартных положениях (угловые удары, выполнение штрафных и свободных ударов). В контрольных играх совершенствуются те взаимодействия, которые будут использоваться в ходе календарных матчей.

В контрольных играх целесообразно большую часть игрового времени проводить тем составом футболистов, который тренер планирует использовать и календарных матчах, тем самым, совершенствуя взаимодействия игроков в условиях, максимально приближенных к соревнованиям официального уровня.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка заключается в соединении, объединении в единое целое различных сторон подготовленности, что позволяет с максимальной эффективностью реализовать двигательный, функциональный, психологический потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности. Наиболее рациональной формой интегральной подготовки являются тренировочные игры, товарищеские матчи.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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 культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше	≈ 600/ 960		

спортивной специализации)	трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	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	≈ 60/10 6	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. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол» вида спорта «футбол» относятся:

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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».

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям 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 тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;

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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
			2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу
			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50

14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество										
Для спортивной дисциплины "футбол"										
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1 Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

18.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения.

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

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1 Список основной рекомендуемой литературы

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,
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003
4. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье : Вып. 13 Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017
5. Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменов условно мужских видов спорта Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 66. – № 2. – С. 119–121.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 sportsmena_4735581a262.
7. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов // А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1-4
8. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. –2008. – №3.
9. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие). – Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015.
10. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-метод. пособие / О.Н.Иванов, МГАФК. – Малаховка, 2018
11. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010.
12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Профиздат, 2011. – 408 с.
13. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола : Научно-исследовательская работа. – М.: 2017
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

15. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с. : ил.
16. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022г. № 1000 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/563677665>
17. Программа подготовки футболистов 10-14 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2015г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://static.rfs.ru/content/page/document/2018/02/5a86fb253872b.pdf> 77
18. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.
19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 76 с.
20. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола : диссертация ... доктора педагогических наук в форме науч. докл. : 13.00.04. - Волгоград, 1997. - 78 с. : ил.
21. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
22. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.
23. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
24. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер. – Москва-Воронеж, 2010.
25. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
26. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011
27. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999
28. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде : Учебное пособие. – М.; Олимп: 2010
29. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: Монография. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. – 264 с.
30. Carsten Dohm, Thomas Frank “Age-related Training. Volume 1: 5-14 years old”. Danish Football Association. 2017
31. FIFA COACHING. Подготовка тренеров ФИФА. – Цюрих, 2004.
32. Stula A. Systemy szkolenia pilkarzy w wybranych rrajach I klubach europejskich. Badania wspomagajace efektywnosc szkolenia w Polsce / A. Stula, R. Firlus. – Opole, 2014. – 225 p.
33. Stula A. Wybrane zagadnienia szkolenia I analizy gry pilkarzy noznych / F. Stula. – Opole, 2012. – 253 p.
34. Willy Ruttensteiner “Learn from the Best”. Match and training philosophy for football coaches. 2010 Austrian Football Association

19.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»,
необходимый для освоения программы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>
4. Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru